



**UPAYA GURU BIMBINGAN KONSELING DALAM MENINGKATKAN
STRATEGI COPING POSITIF MELALUI LAYANAN BIMBINGAN
KELOMPOK DI SMP PAB 8 SAMPALI**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan
Memenuhi Syarat-syarat untuk Mencapai
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

OLEH :

JULIANA

NIM : 33.15.1.005

**FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2019**



**UPAYA GURU BIMBINGAN KONSELING DALAM MENINGKATKAN
STRATEGI COPING POSITIF MELALUI LAYANAN BIMBINGAN
KELOMPOK DI SMP PAB 8 SAMPALI**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan
Memenuhi Syarat-syarat untuk Mencapai
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Oleh:

JULIANA
NIM. 33151005

Pembimbing I

Dr. Hj. Ira Suryani, M.Si
NIP. 196707131995032001

Pembimbing II

Sri Wahyuni, S.Psi, M.Psi
NIP. 197406212014112002

19/10.2019
Acc Munyosih

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2019**



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA MEDAN
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jl. William Iskandar Pasar V. Medan Estate, Telp. 6622925, Medan 20731

SURAT PENGESAHAN

Skripsi ini berjudul “UPAYA GURU BIMBINGAN KONSELING DALAM MENINGKATKAN STRATEGI COPING POSITIF MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DI SMP PAB 8 SAMPALI” yang disusun oleh JULIANA yang telah dimunaqasyahkan dalam Sidang Munaqasyah Strata Satu (S.1) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan pada tanggal :

24 Oktober 2019 M
25 Safar 1441 H

Skripsi telah diterima sebagai persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan

Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan


Ketua

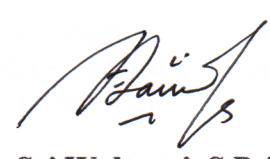
Dr. Hj. Ira Suryani, M.Si
NIP. 19670713 199503 2 001

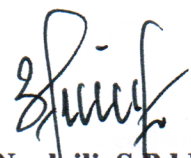
Sekretaris

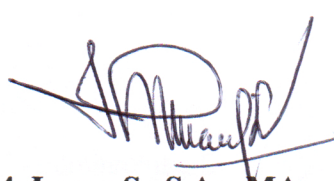
Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi
NIP. 19821209 200912 2 002

Anggota Penguji

1. 
Dr. Hj. Ira Suryani, M.Si
NIP. 19670713 199503 2 001

2. 
Sri Wahyuni, S.Psi, M.Psi
NIP. 19740621 201411 2 002

3. 
Nurlaili, S.Pd.I, M.Pd
NIP.1100000101

4. 
Irwan S., S.Ag, MA
NIP.19740527 199803 1 002

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan


Dr. Amiruddin Siahaan, M.Pd
NIP. 19601006 199403 1 002

Medan, 17 Oktober 2019

Nomor : Istimewa

Lampiran : -

Hal : Skripsi

A.n Juliana

Kepada Yth :

Bapak Dekan Fakultas

Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

UIN Sumatera Utara

di-

Medan

Assalamu'Alaikum Wr. Wb.

Dengan Hormat,

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan terhadap skripsi saudara:

Nama : Juliana

Nim : 33.15.1.005

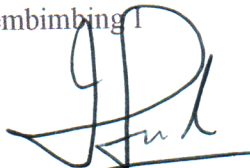
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul : Upaya Guru BK Dalam Meningkatkan Strategi Coping Positif Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMP PAB 8 Sampali

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui untuk diajukan dalam sidang Munaqasah skripsi pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara.

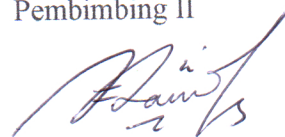
Wassalam

Pembimbing I



Dr. Hj. Ira Suryani, M.Si
NIP. 196707131995032001

Pembimbing II



Sri Wahyuni, S.Psi, M.Psi
NIP. 197406212014112002

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawahini:

Nama : Juliana
NIM : 33.15.1.005
Fakultas/Prodi : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan/Bimbingan dan Konseling Islam
JudulSkripsi : Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam Meningkatkan Strategi Coping Positif melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMP PAB 8 Sampali

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar-benar merupakan karya saya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dari ringkasan-ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka gelar dan ijazah yang diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Medan, 17 Oktober 2019

Yang Membuat Pernyataan


Juliana
NIM. 33.15.1.005

ABSTRAK

Nama : Juliana
NIM : 33.15.1.005
Judul : Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam Meningkatkan Strategi Coping Positif melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di SMP PAB 8 Sampali.
Pembimbing I : Dr.Hj. Ira Suryani, M.Si
Pembimbing II : Sri Wahyuni, S.Psi, M.Psi

Kata Kunci : Upaya Guru Bimbingan Konseling, Strategi Coping Positif, Layanan Bimbingan Kelompok.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam Meningkatkan Strategi Coping Positif melalui layanan Bimbingan Kelompok Di SMP PAB 8 Sampali. Penelitian ini menggunakan subyek yang disebut informan yaitu guru bimbingan konseling dan siswa kelas X^B SMP PAB 8 Sampali. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis dilakukan secara reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa upaya guru bimbingan konseling yang dilakukan dengan meningkatkan strategi coping yang positif melalui layanan bimbingan kelompok pada kelas X^B SMP PAB 8 Sampali secara Sistematis dan berkelanjutan memberikan perubahan yang positif dan efektif untuk mengatasi permasalahan yang dihadapinya, siswa yang awalnya malas belajar, tidak mampu mengontrol emosi, dan kurang menaati peraturan sekolah kini siswa lebih rajin dan termotivasi dalam belajarnya, mampu megontrol emosinya dengan baik serta menaati peraturan-peraturan yang ada di sekolahnya.

Diketahui

Pembimbing Skripsi

Dr.Hj. Ira Suryani, M.Si
NIP. 196707131995032001

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji dan syukur saya ucapkan kepada Allah SWT. atas rahmat dan hidayah-Nya, skripsi ini dapat selesai dengan baik. Serta shalawat dan salam tidak lupa saya ucapkan kepada contoh teladan terbaik dunia, yaitu Rasul paling mulia, Muhammad SAW. Semoga dengan perbanyak salam kepadanya akan menjadikan kita salah satu umatnya yang mendapatkan syafaatnya di hari kelak nanti. Aamiin.

Penulisan skripsi ini diajukan untuk memnuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Islam (S.Pd) Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU Medan dengan judul **“Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Strategi Coping Positif melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMP PAB 8 Sampali”**

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan. Akan tetapi semua dapat diatasi dengan izin Allah SWT melalui bantuan yang diterima dari banyak pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan rasa syukur dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UIN-SU) yaitu bapak **Prof. Dr. KH. Saidurrahman, M.Ag.**
2. Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK), yaitu bapak **Dr. Amiruddin Siahaan, M.Pd.**

3. Ibunda **Dr. Hj. Ira Suryani, M.Si**, selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara sekaligus Dosen Pembimbing Skripsi I, terima kasih atas bimbingan, saran dan motivasi yang berikan sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.
4. Ibu **Dr. Nurussakinah Daulay, M.Pd**, selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara.
5. Dosen Penasehat Akademik Ibu **Nun Zairina, M.Ag** yang senantiasa memberikan arahan kepada penulis selama berada di bangku perkuliahan.
6. Segenap dosen dan staff di Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
7. Terima kasih Kepala Sekolah SMP PAB 8 Sampali, yaitu Bapak **Drs. H. Agus Salim, M.Pd.**, Bapak Wakasek Kurikulum **Irwanyah Putra, S.Pd.I**, Guru BK di SMP PAB 8 Sampali yaitu, ibu **Miftahul Jannah S.Pd**
8. Terima kasih Ibu **Sri Wahyuni, S.Psi, M.Psi** selaku Dosen Pembimbing Skripsi II yang telah memberikan bimbingan, arahan sehingga banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Teristimewa kepada kedua orang tua saya, Ayahanda tercinta **Samsul Bahri Siregar** dan Ibunda **Erlina Harahap** atas pengorbanannya baik dari

segi moril, materi dan do'anya serta kasih sayangnya yang tak terhingga kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.

10. Terima kasih kepada Udak saya **Zulkifli Siregar** atas doa, nasehat, serta kasih sayang yang selalu tercurah selama ini.
11. Terima kasih kepada Sahabat-sahabat pejuang skripsiku yang selalu memberikan semangat dan motivasi yaitu **Ummi Mawaddah Lubis, Juliana Hsb, Juliana Siregar, Mardiana, Nova Khairani, Rizky Rahmadani, Erwinsyah Putra Hsb, Khairunnisa Situmorang**.
12. Terima kasih kepada sahabatku **Juliana Hasibuan S.Pd** yang selalu memberikan semangat, perhatian serta kasih sayangnya sampai saat ini, semoga persahabatan kita ini menuju ke jannah.
13. Terima kasih kepada teman-teman seperjuanganku anak BKI-6 yang selalu membantu, dan memberikan dukungan dan do'a kepada penulis semoga kerjasama dan persahabatan yang kita jalani selama ini tetap terjaga dengan baik.
14. Terima kasih kepada orang terdekat saya **Raja Mahadir Halomoan Hasibuan S.E** dan teman-teman lain yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan penuh kepada saya.

Penulis telah berupaya dengan segala upaya yang penulis lakukan dalam penyelesaian skripsi ini. Namun penulis menyadari bahwa skripsi ini masih ada kekurangan dan kelemahan baik dari segi isi maupun penulisan. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari para pembaca demi

sempurnanya skripsi ini. Semoga isi skripsi ini bermanfaat dalam memperkaya khasanah ilmu pengetahuan. Aamiin

Medan, 17 Oktober 2019
Penulis

Juliana
Nim.33.15.1.005

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	vi
BAB I: PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II:KAJIAN TEORI.....	9
A. Guru Bimbingan Konseling	9
1. Pengertian Guru Bimbingan Konseling	9
2. Syarat-syarat Guru Bimbingan konseling	13
3. Tugas dan Tanggung Jawab Guru Bimbingan Konseling.....	14
4. Peran Guru Bimbingan Konseling di Sekolah	15
5. Tujuan Bimbingan Konseling di Sekolah	17
B. Strategi Coping Positif	20
1. Pengertian Coping	20
2. Proses Terjadinya Coping	23
3. Fungsi Coping	24
4. Faktor yang Mempengaruhi Strategi Coping.....	27
5. Jenis-jenis Coping Positif.....	29
C. Bimbingan Kelompok	37
1. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok	37

2. Tujuan Bimbingan Kelompok.....	41
3. Asas-asas dan Dinamika Kelompok.....	42
4. Metode Bimbingan Kelompok.....	45
5. Manfaat Bimbingan Kelompok.....	48
6. Isi Layanan Bimbingan Kelompok	49
7. Tahap-tahap Bimbingan Kelompok	50
D. Penelitian Relevan.....	51
BAB III : METODE PENELITIAN.....	55
A. Tempat dan Waktu Penelitian	55
B. Subjek dan Objek Penelitian	55
C. Jenis Penelitian dan Pendekatan.....	55
D. Teknik Pengumpulan Data	57
1. Observasi	58
2. Wawancara	58
3. Dokumentasi.....	58
E. Analisis Data	59
F. Teknik Penjaminan Keabsahan Data.....	60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	63
A. Temuan Umum Penelitian.....	63
B. Temuan Khusus Penelitian.....	69
BAB V PENUTUP	84
A. Kesimpulan	84
B. Saran.....	85
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN	
DOKUMENTASI	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia pasti mempunyai masalah, dari yang terkecil sampai yang terbesar. Semuanya tergantung akan individu yang menjalani. Ada berbagai metode dalam menyelesaikan, menghadapi, menghindari, ataupun meminimalisir suatu masalah, akan tetapi tidak jarang kita menemui seseorang yang takut menghadapi suatu permasalahan dan tidak mencari jalan keluar yang bijak. Jika seorang individu salah atau kurang tepat dalam mencoping suatu permasalahan, maka hasilnya pun akan kurang memuaskan bahkan dapat menimbulkan gangguan dalam pikiran dan kejiwaannya, seperti depresi, stres dan gila.

Masa remaja merupakan suatu masa dalam kehidupan yang ditandai dengan perubahan pesat dalam setiap aspek kehidupan. Salah satu aspek yang mengalami perubahan adalah aspek emosi. Secara tradisional masa remaja dianggap “sebagai badai dan tekanan”, suatu masa dimana ketegangan emosi meningkat sebagai akibat dari perubahan fisik.

“Remaja dikatakan mampu mencapai kematangan emosi apabila pada akhir masa remaja emosinya tidak meledak dihadapkan orang lain, melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara yang lebih diterima.”¹

¹Hurlock, Elisabeth. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta. Penerbit Erlangga, 1980), h.213

Seorang remaja ataupun siswa pastinya akan menemui masalah dalam proses perkembangannya baik disekolah maupun dilingkungan masyarakat.

Respon yang dihasilkan remaja dalam menghadapi masalah tentunya berbeda-beda, ada yang positif dan apapula yang memilih cara negatif. Dalam menyelesaikan, menghadapi, menghindari ataupun meminimalisir suatu masalah, tidak jarang kita menemui siswa yang takut menghadapi suatu permasalahan dan tidak mencari jalan keluar yang tepat. Jika seorang remaja salah atau kurang tepat dalam mengcoping suatu permasalahan, maka hasilnya pun kurang memuaskan.

Secara teoritis usaha yang dilakukan individu untuk mencari jalan keluar dari masalah agar dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi dapat dikatakan strategi coping. Coping secara bahasa mempunyai makna menanggulangi, menerima, menguasai segala sesuatu yang bersangkutan dengan diri kita sendiri. Untuk mengendalikan emosi bisa dilakukan dengan cara, diantaranya dengan model penyesuaian, pengalihan dan coping.

Disekolah sering terlihat banyak siswa yang kurang mampu mengatasi masalahnya secara positif misalnya dalam mengerjakan pekerjaan rumah, sekitar 75% siswa yang masih mencontek pekerjaan temannya tanpa berusaha mengerjakannya terlebih dahulu. Selain itu siswa laki-laki yang sering memilih menyelesaikan masalah dengan berkelahi daripada menyelesaikannya secara damai.

Berdasarkan observasi dan hasil wawancara dengan guru BK yang dilakukan pada Bulan Agustus Tahun 2019 bahwa terdapat sikap siswa yang memang tidak mampu menyelesaikan masalahnya dengan strategi coping yang positif, banyak siswa yang mengalami konflik dan masalah yang dialaminya tidak

terselesaikan dengan baik akibat pemecahan masalah yang kurang tepat. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa apa bila siswa tidak bisa memilih cara yang tepat dalam menyelesaikan masalahnya akan dapat berdampak buruk baik untuk siswa itu sendiri maupun untuk orang-orang yang disekitarnya.

Coping itu sendiri memiliki dua fungsi dalam proses pelaksanaannya yakni perilaku coping yang berorientasi pada masalah (*problem focused coping*-PFC) yaitu strategi kognitif dalam penanganan stres/ strategi kognitif yang digunakan individu dalam rangka menangani masalahnya. Perilaku coping yang berorientasi pada emosi (*emotion focused coping*-EFC) yaitu strategi penanganan stres dimana individu memberikan respon terhadap situasi stres dengan cara emosional. Dalam hal ini remaja SMP PAB 8 Sampali sering menggunakan perilaku yang berorientasi kepada emosi, sehingga jika salah mengaplikasikan itulah yang akan mengakibatkan remaja sering terjebak dan akhirnya masalah akan semakin memburuk.

Sekolah mempunyai tanggung jawab yang besar dalam membantu siswa agar mereka berhasil belajar. Untuk itu hendaknya sekolah memberikan bantuan pada siswa dalam mengatasi masalah-masalah yang di hadapi siswa salah satunya dalam menyelesaikan masalah-masalah pribadi yang dihadapinya. Disini pentingnya dan perlunya program bimbingan dan konseling untuk membantu siswa agar ia dapat memahami dirinya, mengarahkan diri, dan kemudian merealisasikan dirinya dalam kehidupan nyata.

Bimbingan dan konseling pada suatu sekolah sangat diperlukan sekali oleh siswanya karena menurut kenyataannya bahwa manusia atau siswa dalam menghadapi persoalan-persoalan yang datang silih berganti ada kalanya mereka

tidak mampu mengatasinya sendiri tanpa adanya bantuan pihak lain. Sehingga keberadaan bimbingan dan konseling sangat diperlukan bagi siswa, baik yang sedang mempunyai masalah maupun yang tidak mempunyai masalah.

Program bimbingan dan konseling di sekolah yang menjadi penggerak utamanya adalah Guru Bimbingan dan Konseling yang merupakan bagian dari usaha pendidikan yang tidak saja mengumpulkan data tentang diri siswa, namun selain itu juga untuk membantu siswa dalam memahami diri serta mampu mengarahkan dirinya sesuai dengan potensinya. Sedangkan hak seorang guru BK adalah memberikan nasihat, motivasi, bimbingan dan sanksi kepada siswa yang melanggar peraturan atau tata tertib yang telah ditetapkan oleh pihak sekolah. Bimbingan dan Motivasi yang diberikan oleh guru BK terhadap siswa nya dapat berpengaruh pada keberhasilan belajar siswa.

Sebagai guru BK kita harus mampu memberikan jalan keluar bagi permasalahan yang dialami setiap siswa terlebih dengan memberikan dorongan atau motivasi belajar dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, masalah belajar, dan disiplin yang ditunjukkan dengan setiap peningkatan variabel lingkungan keluarga, masalah belajar, dan disiplin akan diikuti peningkatan motivasi belajar siswa.

Salah satu layanan yang berikan guru BK yaitu bimbingan kelompok yang efektif digunakan dalam hal strategi coping ini yakni layanan bimbingan kelompok. Dimana bimbingan kelompok itu merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling disekolah. Penyelenggaraan bimbingan kelompok oleh konselor dimaksud itu membantu mengatasi masalah bersama atau membantu

seorang individu yang menghadapi masalah dengan menempatkannya dalam suasana kehidupan kelompok.

“Layanan bimbingan kelompok disekolah merupakan kegiatan informasi kepada kelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat dan bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional, dan sosial “²

Dari berbagai masalah diatas. Maka penulisan merasa salah ini penting untuk diteliti dan penulis mengadakan penelitian yang berjudul “Upaya Guru BK dalam Meningkatkan strategi Coping Positif melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMP PAB 8 Sampali”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka penulis mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya kesiapan siswa dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar sehingga siswa sulit memahami apa yang dijelaskan oleh guru.
2. Banyak siswa yang kurang peduli terhadap pekerjaan rumah sehingga siswa lebih memilih mencontek pekerjaan rumah temannya ketika disekolah.
3. Siswa laki-laki sering menyelesaikan masalah dengan berkelahi dari pada menyelesaikannya secara damai.

²Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Yogyakarta:Araska,2004), h.309

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dan untuk mencegah luasnya permasalahan maka peneliti memfokuskan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu “Upaya Guru BK dalam Meningkatkan Strategi Coping Positif Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMP PAB 8 Sampali.

D. Rumusan masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

Berdasarkan latar belakang diatas, maka sebagai rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

1. Bagaimana permasalahan yang sering dialami siswa SMP PAB 8 Sampali?
2. Bagaimana upaya guru BK dalam meningkatkan strategi coping positif di SMP PAB 8 Sampali ?
3. Bagaimana hambatan yang dirasakan guru BK dalam meningkatkan strategi coping positif Di SMP PAB 8 Sampali ?

E. Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian adalah:

1. Untuk mengetahui permasalahan yang sering di alami oleh siswa SMP PAB 8 Sampali.
2. Untuk mengetahui upaya guru BK dalam meningkatkan strategi coping positif di SMP PAB 8 Sampali.
3. Untuk mengetahui hambatan yang dirasakanguru BK dalam meningkatkan strategi coping positif di SMP PB 8 Sampali.

F. Manfaat penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian yang penulis ajukan maka penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Kegunaan teoritis

Secara teoritis diharapkan hasil penelitian ini bermanfaat menambah wawasan dan memberikan masukan khususnya dalam layanan konseling kepada siswa.

2. Kegunaan Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk:

a. Peneliti

Bagi peneliti akan bermanfaat untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan khususnya mengenai layanan bimbingan kelompok yang digunakan.

b. Guru Pembimbing

Guru pembimbing bisa mengembangkan layanan bimbingan konseling dilingkungan sekolah serta menambah pemahaman tentang bimbingan kelompok dan kegunaanya dalam menangani masalah-masalah yang terjadi pada siswa juga menambah wawasan mengenai strategi coping positif.

c. Siswa

Dengan adanya penelitian ini diharapkan adanya kerja sama pihak-pihak sekolah, sehingga perilaku siswa dapat dibimbing dan

diarahkan sehingga siswa bisa lebih baik dalam belajar maupun perkembangan emosionalnya.

d. Para pendidik

Bagi pendidik diharapkan dengan melihat kondisi dan kenyataan yang ada kiranya perlu dilakukan penelitian-penelitian yang serupa untuk mengetahui layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan strategi coping positif.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Guru Bimbingan Konseling

1. Pengertian Guru Bimbingan Konseling

Bimbingan konseling merupakan dua istilah yang sering dirangkaikan berkaitan bagaikan kata majemuk. Hal itu mengisyaratkan bahwa kegiatan bimbingan kadang-kadang dilanjutkan dengan kegiatan bimbingan konseling. Dalam kamus lengkap psikologi kata *Guidance* yang artinya bimbingan adalah prosedur yang digunakan dalam memberikan bantuan pada seorang individu untuk menemukan kepuasan maksimum dalam karier pendidikan dan kejuruan mereka.³

Bimbingan adalah suatu proses terus menerus dalam membantu perkembangan individu untuk mencapai kemampuannya secara maksimal dalam mengarahkan manfaat yang sebesar-besarnya, baik bagi dirinya maupun bagi masyarakat.⁴ Dalam hal ini dapat dipahami bahwa bimbingan konseling bersifat membantu dalam menumbuhkan kembangkan potensi diri individu sehingga mencapai pada kemampuan maksimal dan mengarahkan dalam pemanfaatan potensi diri yang dimilikinya.

Frank Parson dalam Prayitno dan Erman Amti mengatakan bimbingan sebagai bantuan yang diberikan kepada individu untuk dapat memilih, mempersiapkan diri, dan memangku suatu jabatan serta mendapat kemajuan

³J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2011), h. 217

⁴Abu Ahmadi dan Ahmad Rohani, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2001), h. 2

dalam jabatan yang dipilihnya itu. Smith berpendapat bahwa bimbingan sebagai proses layanan yang diberikan kepada individu-individu guna membantu mereka memperoleh pengetahuan dan keterampilan-keterampilan yang diperlukan dalam membuat pilihan-pilihan, rencana-rencana, dan interpretasi-interpretasi yang diperlukan untuk menyesuaikan diri yang baik.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata Pembimbing, berasal dari kata Bimbing, dengan tambahan prefiks Pe- yang berarti orang atau pelaku pembimbingan. Jadi pembimbing merupakan orang yang melakukan proses bimbingan atau pembimbingan. Sedangkan arti bimbingan itu sendiri adalah proses pemberian bantuan kepada murid (peserta didik), dengan memperhatikan murid itu sebagai individu dan makhluk social serta memperhatikan adanya perbedaan-perbedaan individu, agar murid itu dapat membuat tahap maju seoptimal mungkin dalam proses perkembangannya dan agar dia dapat menolong dirinya menganalisa dan memecahkan masalah-masalahnya semuanya itu demi memajukan kebahagiaan hidup, terutama ditekankan pada kesejahteraan mental.⁵

Petugas bimbingan dan konseling profesional (guru BK) adalah mereka yang direkrut atau diangkat atas dasar kepemilikan ijazah atau latar belakang pendidikan profesi dan melaksanakan tugas khusus sebagai guru BK (tidak mengajar). Petugas bimbingan dan konseling profesional direkrut atau diangkat sesuai kualifikasi keilmuannya dan latar belakang pendidikan seperti Diploma II, III atau Sarjana Strata Satu (S1), S2 dan S3 jurusan bimbingan dan konseling. Petugas bimbingan dan konseling profesional mencurahkan sepenuh waktunya

⁵ Hartono, Boy Soedarmadji. *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2012) h. 4

pada pelayanan bimbingan dan konseling (tidak mengajarkan materi pelajaran) atau disebut juga *full time guidance and counseling*.⁶

Jadi guru bimbingan konseling adalah seorang guru yang bertugas memberikan bantuan psikologis dan kemanusiaan secara ilmiah dan professional sehingga seorang guru bimbingan konseling harus berusaha menciptakan komunikasi yang baik dengan murid dalam menghadapi masalah dan tantangan hidup.⁷

Adapun pengertian konselor sekolah menurut rambu-rambu penyelenggaraan bimbingan dan konseling dalam pendidikan formal adalah sarjana pendidikan (S1) bidang bimbingan dan konseling dan telah menyelesaikan program Pendidikan Profesi Konselor (PPK), sedangkan individu yang menerima pelayanan bimbingan dan konseling disebut konseli.⁸

Guru pembimbing adalah orang yang mempunyai keahlian dalam melakukan konseling. Berlatar belakang pendidikan minimal sarjana strata satu (S1) dari jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan (PPB), Bimbingan Konseling (BK), atau Bimbingan Penyuluhan (BP). Mempunyai organisasi profesi bernama Asosiasi Bimbingan Konseling Indonesia (ABKIN), melalui proses sertiikasi, asosiasi ini memberikan lisensi bagi para konselor. Khusus bagi para guru pembimbing pendidikan bertugas dan bertanggung jawab memberikan bimbingan dan layanan konseling pada peserta didik di satuan pendidikan (sering disebut guru BP/BK atau pembimbing).

⁶Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta:Rajawali Press, 2013), h. 113

⁷Mesiono, Dkk, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Medan: Perdana Publishing 2015) h. 21

⁸ *Ibid*.hal.6

Berdasarkan pengertian di atas, maka guru pembimbing adalah seorang guru yang berfungsi sebagai pemberi bimbingan kepada individu atau siswanya, untuk mencapai pemahaman dan pengarahan diri yang dibutuhkan untuk melakukan penyesuaian diri secara maksimal kepada sekolah, keluarga serta masyarakat.

Menurut Tolbert dalam Prayitno dan Erman Amti, konseling adalah hubungan pribadi yang dilakukan secara tatap muka antara dua orang dalam mana konselor melalui hubungan itu dengan kemampuan-kemampuan khusus yang dimilikinya, menyediakan situasi belajar. Dalam hal ini konseli dibantu untuk memahami diri sendiri, keadaannya sekarang, dan kemungkinan keadaannya masa depan yang dapat ia ciptakan dengan menggunakan potensi yang dimilikinya, demi untuk kesejahteraan pribadi maupun masyarakat. Lebih lanjut konseli dapat belajar bagaimana memecahkan masalah-masalah dan menemukan kebutuhan-kebutuhan yang akan datang.⁹

Menurut Maclean dalam Abu Bakar M. Luddin, Konseling suatu proses yang terjadi dalam hubungan tatap muka antara seorang individu yang terganggu oleh karena masalah yang tidak dapat diatasinya sendiri dengan seorang pekerja yang profesional, yaitu orang yang telah terlatih dan berpengalaman membantu orang lain mencapai pemecahan terhadap berbagai jenis kesulitan pribadi.¹⁰

Pakar bimbingan lain mengungkapkan bahwa bimbingan ialah suatu proses pemberian bantuan yang terus menerus dan sistematis dari pembimbing kepada yang dibimbing agar tercapai kemandirian dalam pemahaman diri,

⁹Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islami*, (Medan: Perdana Publishing, 2018), h. 38

¹⁰Abu Bakar M. Luddin, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling + Konseling Islam*, (Binjai: Difa Niaga, 2014) h. 8

penerimaan diri, dan perwujudan diri dalam mencapai tingkat perkembangan yang optimal dan peyesuaian diri dengan lingkungan.¹¹

Dari beberapa pengertian tersebut dapat saya simpulkan bahwa bimbingan konseling adalah proses pemberian bantuan dengan cara tatap muka yang dilakukan oleh seorang ahli yaitu konselor terhadap kliennya yang memiliki masalah dalam hidupnya untuk mencari jalan keluar permasalahan yang dialaminya.

2. Syarat-syarat Guru Bimbingan Konseling

Pekerjaan seorang pembimbing bukanlah pekerjaan yang mudah dan ringan, namun pekerjaan ini sangat kompleks dan memerlukan keseriusan serta keahlian tersendiri. Supaya guru pembimbing dapat menjalankan pekerjaannya dengan sebaik-baiknya, maka guru pembimbing harus memenuhi syarat-syarat tertentu, yaitu :¹²

a. Persyaratan yang berkaitan dengan pendidikan

Pelayanan bimbingan dan konseling merupakan pekerjaan professional menuntut persyaratan tertentu antara lain pendidikan. Syarat pendidikan formal secara ideal berijazah sarjana yang menguasai berbagai ilmu, antara lain ilmu pendidikan, psikologi, pengukuran dan penilaian. Bidang yang harus dikuasai antara lain :

- 1) Proses konseling
- 2) Pemahaman individu

¹¹Moh. Surya, *Dasar-Dasar Konseling Pendidikan (Teori dan Praktek)*, (Yogyakarta: Kota Kembang, 1988) h. 12

¹²Lahmuddin, *Konsep-konsep Dasar Bimbingan Konseling*, (Bandung : Citapustaka, 2006) h. 64

- 3) Informasi dalam pendidikan, pekerjaan dan jabatan/karir
- 4) Administrasi dan kaitannya dengan program bimbingan
- 5) Prosedur penelitian dan penilaian bimbingan.

b. Persyaratan yang berkaitan dengan kepribadian

Seorang guru bimbingan dan konseling sebaiknya memiliki sifat-sifat kepribadian tertentu, diantaranya :

- 1) Memiliki pemahaman terhadap orang lain secara objektif dan simpatik.
- 2) Memiliki kemampuan untuk bekerja sama dengan orang lain secara baik dan lancar.
- 3) Memiliki minat yang mendalam mengenai peserta didik dan berkeinginan dengan sungguh-sungguh untuk memberikan bantuan kepada mereka.
- 4) Memiliki kedewasaan pribadi, spiritual, mental, dan kestabilan emosi.

3. Tugas dan Tanggung Jawab Guru Bimbingan Konseling

Adapun tugas-tugas yang dimiliki oleh seorang guru bimbingan dan konseling atau konselor sekolah yang dikemukakan oleh Umar dan Sartono Yaitu:

- a. Mengadakan penelitian ataupun observasi terhadap situasi atau keadaan sekolah, baik mengenai peralatan, tenaga, penyelenggara maupun aktivitas-aktivitas lainnya.

- b. Kegiatan penyusunan program pelayanan dalam bidang bimbingan pribadi-sosial, bimbingan belajar, bimbingan karier, serta semua jenis layanan, termasuk kegiatan pendukung yang dihargai sebanyak 12 jam.
- c. Kegiatan melaksanakan pelayanan dalam bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar, bimbingan karier serta semua jenis layanan termasuk kegiatan pendukung yang dihargai sebanyak 18 jam.
- d. Kegiatan evaluasi pelaksanaan layanan dalam bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar, bimbingan karier serta semua jenis layanan termasuk kegiatan pendukung yang dihargai sebanyak 6 jam.

Dari beberapa pendapat ahli di atas maka dapat disimpulkan peran dan fungsi konselor sekolah ialah membantu peserta didik dalam menyelesaikan atau mengatasi masalah peserta didik dari berbagai bidang masalah yang muncul dan terjadi pada peserta didik tersebut sehingga peserta didik dapat mengatasi masalahnya sendiri.¹³

4. Peran Guru Bimbingan Konseling di Sekolah

Tohirin menyatakan bahwa saat ini keberadaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah tampak lebih baik dibanding era sebelumnya. Pengakuan kearah layanan bimbingan dan konseling sebagai suatu profesi sudah semakin mengkristal terutama dari pemerintah dan kalangan profesi lainnya. Penyelenggaraan bimbingan konseling sangat memiliki peran yang penting dalam

¹³Hallen., *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta : Quantum Teaching, 2005) h. 18

tercapainya tujuan pendidikan. Dengan layanan bimbingan konseling, diharapkan sebuah lembaga pendidikan dapat membentuk karakter siswa yang baik dan mewujudkan nilai-nilai edukatif yang membangun. Selain itu bimbingan konseling juga tempat mencurahkan segala keluh kesah yang mungkin begitu rumit yang dialami oleh individu.¹⁴

Bimbingan konseling mengembangkan beberapa peran utamanya sebagai sebuah layanan. Bimbingan dan konseling juga memiliki potensi yang mengarah ke pembentukan karakter kebangsaan yang sesuai dengan cita-cita bangsa. Begitu pentingnya layanan bimbingan konseling yang mampu ikut mewujudkan generasi penerus yang berkarakter.¹⁵

- a. Bimbingan konseling mendampingi siswa dalam perkembangan belajar di sekolah.
- b. Bimbingan konseling membantu siswa mengenali diri mereka.
- c. Menentukan cita-cita dan tujuan hidupnya serta menyusun kerangka tujuan-tujuan tersebut.
- d. Membantu menyelesaikan masalah yang mengganggu proses belajar di sekolah.

Peran bimbingan konseling dianggap sebagai polisi sekolah. Memanggil, memarahi, menghukum adalah lebel yang dianggap muncul dari bimbingan konseling, dengan kata lain bimbingan konseling diposisikan sebagai musuh bagi siswa yang bermasalah. Faktor lain adalah fungsi dan peran guru BK belum

¹⁴Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2007), h. 257

¹⁵Syaiful Akhyar, *Konseling Islami dalam Komunitas Pesanteren*, (Medan: Citra Pustaka, 2016) h. 41

dipahami secara tepat baik oleh pejabat maupun guru BK itu sendiri. Beberapa sekolah ada beberapa guru BK yang sebenarnya tidak berlatar belakang pendidikan BK, mungkin guru tersebut memang mampu menangani siswa, yang biasanya dikaitkan hanya pada kenakalan siswa semata. Untuk menghilangkan persepsi guru BK sebagai polisi sekolah, perlu adanya kerjasama dengan guru BK, guru mata pelajaran, kepala sekolah, serta dinas yang terkait, antara lain :¹⁶

- a. Pihak sekolah memberikan sarana dan prasarana BK yang memadai.
- b. BK harus masuk dalam kurikulum sekolah dan diberi jam masuk kelas agar guru BK dapat menjelaskan kepada siswa tentang program-program yang ada dalam BK.
- c. Guru BK harus lebih inovatif.
- d. Guru BK seharusnya berkompeten dibidangnya bukan dari guru mata pelajaran yang merangkap sebagai guru BK, guru BK sebaiknya bersikap lebih sabar, murah senyum, dapat menjadi teladan dan bersikap lebih bersahabat.

5. Tujuan Bimbingan Konseling Di Sekolah

Tujuan dari bimbingan konseling ini dilihat dari beberapa pendapat beberapa ahli:

Menurut Myers dalam buku Muhamad Irham & Novan Ardy Wiyanidalam jurnalnya, mengatakan bahwa tujuan dari bimbingan dan konseling adalah tercapainya pengembangan peserta didik secara optimal yang mengarah pada perubahan positif. Sedangkan menurut Prayitno dan Erman Amti mengenai tujuan

¹⁶*Ibid*, hal. 259.

dari bimbingan dan konseling, mengatakan bahwa tujuan bimbingan dan konseling secara umum adalah membantu peserta didik mengembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan sesuai predisposisi peserta didik (potensi dan kondisiawal), latar belakang yang dimiliki dan tuntutan kondisi dan zaman.¹⁷

Menurut Anas Salahudin, tujuan bimbingan dan konseling dibagi menjadi dua yaitu tujuan umum dan tujuan khusus, yaitu sebagai berikut:¹⁸

a. Tujuan umum Bimbingan dan Konseling disekolah

Tujuan umum dari pelayanan bimbingan dan konseling pada dasarnya sejalan dengan tujuan pendidikan itu sendiri karena bimbingan dan konseling merupakan bagian integral dari sistem pendidikan. Pada Undang-Undang Nomor 2 tahun 1989 tentang Sistem Pendidikan Nasional disebutkan bahwa tujuan pendidikan adalah terwujudnya manusia Indonesia seutuhnya yang cerdas, yang beriman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri, serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

b. Tujuan khusus Bimbingan dan Konseling di Sekolah

Tujuan khusus bimbingan dan konseling di Sekolah, yang di uraikan sebagai berikut:

¹⁷Muhamad Irham, Novan Ardy Wiyani, *Bimbingan dan Konseling Teori dan Aplikasi di Sekolah Dasar*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014), h. 75-76

¹⁸Anas Salahuddin, *Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2010) h. 22-23.

- 1) Membantu siswa untuk mengembangkan pemahaman diri sesuai dengan kecakapan, minat, pribadi, hasil belajar, serta kesempatan yang ada.
- 2) Membantu siswa-siswa untuk mengembangkan motif-motif dalam belajar, sehingga tercapai kemajuan pengajaran yang berarti.
- 3) Memberikan dorongan di dalam pengarahannya diri, pemecahan masalah, pengambilan keputusan, dan keterlibatan diri dalam proses pendidikan.
- 4) Membantu siswa-siswa untuk memperoleh kepuasan pribadi dalam penyesuaian diri secara maksimum terhadap masyarakat.
- 5) Membantu siswa-siswa untuk hidup didalam kehidupan yang seimbang dalam berbagai aspek fisik, mental, dan sosial.

Tohirin, menjelaskan tujuan bimbingan secara singkat yang mengatakan tujuan bimbingan dan konseling adalah agar tercapainya perkembangan optimal pada individu yang dibimbing. Dengan kata lain agar individu (siswa) dapat mengembangkan dirinya secara optimal sesuai dengan potensi atau kapasitasnya dan agar individu dapat berkembang sesuai lingkungannya.¹⁹

Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling pada hakikatnya adalah memberi bimbingan kepada individu atau sekelompok individu agar mereka dapat berkembang menjadi pribadi-pribadi yang mandiri. Prayitno menyatakan bahwa bimbingan dan konseling membantu individu untuk menjadi insan yang berguna dalam kehidupannya yang memiliki berbagai wawasan, pandangan dan

¹⁹Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi): Edisi Revisi*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2014) h. 33

interpretasi, pilihan, penyesuaian dan keterampilan yang tepat berkenaan dengan diri sendiri dan lingkungannya²⁰

B. Strategi Coping Positif

1. Pengertian Coping

Lazarus mengemukakan coping merupakan strategi untuk manajemen tinglah laku pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah nyata maupun tidak nyata, dan coping merupakan semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan (*distress demands*).

Tuntutan-tuntutan ini bisa bersifat internal dan eksternal. Tuntutan internal seperti adanya konflik peran. Misalnya seorang wanita harus memilih antara keluarganya dan kariernya. Tuntutan eksternal, misalnya berupa kemacatan, konflik interpersonal, stres pekerjaan dan sebagainya.

Umumnya coping strategi dapat didefinisikan sebagai kemampuan seorang untuk mengatasi berbagai permasalahan yang melingkupi kehidupannya dan coping dipandang sebagai suatu usaha untuk menguasai situasi tertekan, tanpa memperhatikan akibat dari tekanan tersebut. Namun ingat coping bukanlah suatu usaha untuk menguasai seluruh situasi yang menekan, karena tidak semua situasi tertekan dapat benar-benar dikuasai.²¹

Ahli lainnya yang mengemukakan tentang coping adalah Matheny yang mendefinisikan coping sebagai salah satu usaha, sehat maupun tidak sehat, positif maupun negatif, usaha kesadaran atau ketidaksadaran, untuk mencegah,

²⁰*Ibid.* hal.10

²¹Safaria, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009) h. 97

menghilangkan, atau melemahkan stresor, atau untuk memberikan ketahanan terhadap dampak stres.

Sedangkan menurut Murphy yang mengatakan bahwa “tingkah laku coping sebagai segala usaha untuk mengatasi suatu situasi baru yang secara potensial dapat mengancam, menimbulkan frustrasi dan tantangan”.

Coping sering disamakan dengan *adjustment* (penyesuaian diri). Coping juga sering dimaknai sebagai cara untuk memecahkan masalah (*problem Solving*). Pengertian coping memang dekat dengan kedua istilah diatas, namun sebenarnya agak berbeda pemahaman *adjustment* biasanya menunjuk pada penyesuaian diri dalam menghadapi kehidupan sehari-hari. Pemecahan masalah lebih mengarah pada proses kognitif dan persoalan yang juga kognitif. Coping itu sendiri dimaknai sebagai apa yang dilakukan oleh individu untuk menguasai situasi yang dinilai sebagai suatu tantangan, kehilangan, dan ancaman.

Coping lebih mengarah pada apa yang orang lakukan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang penuh tekanan atau yang membangkitkan emosi. Maksudnya, coping adalah bagaimanareaksi orang ketika menghadapi stres atau tekanan.

Secara ilmiah, baik disadari maupun tidak, individu sesungguhnya telah menggunakan strategi coping dalam menghadapi stres. Strategi coping adalah cara yang dilakukan untuk merubah lingkungan atau situasi atau menyelesaikan masalah yang sedang dirasakan atau dihadapi. Coping diartikan sebagai usaha perubahan kognitif perilaku secara konstan untuk menyelesaikan stres yang dihadapi.

Coping yang efektif menghasilkan adaptasi yang menetap yang merupakan kebiasaan baru dan perbaikan dan situasi yang lama. Sedangkan coping yang tidak

efektif berakhir dengan maladafur yaitu, perilaku yang menyimpang dari keinginan normatif dan dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain atau lingkungan.

Strategi coping itu sendiri dapat diartikan sebuah cara atau perilaku individu untuk menyelesaikan suatu permasalahan. Strategi coping menunjuk pada sebagai upaya, hak mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau menimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan. Dengan perkataan lain strategi coping merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa coping adalah usaha individu baik secara kognitif maupun perilaku dalam menghadapi masalah yang datang baik dengan cara manajemen tingkah laku, mencegah, mengatasi dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan (*disstress demands*). Manajemen tingkah laku seperti mencari solusi dari setiap permasalahan yang terjadi, memandang positif setiap kejadian yang berlangsung. Mencegah tuntutan dapat diartikan mengubah perilaku yang memunculkan stres juga mengembangkan potensi yang ada pada diri setiap individu. Mengatasi tuntutan ini dapat berupa pengurangan terhadap ketegangan yang dirasakan seperti katarsis, relaksasi, mediasi atau bahkan mencari bantuan orang lain. Tahan terhadap tuntutan itu disebabkan seperti menghindari terjadinya konflik baik terhadap diri sendiri terlebih orangtua dan mampu menahan diri.²²

²²*Ibid*, h. 98-102

2. Proses Terjadinya Coping

Lazarus mengatakan bahwa ketika individu berhadapan dengan lingkungan baru atau perubahan lingkungan (situasi yang penuh tekanan), maka akan melakukan penilaian awal (*primary reappraisal*) untuk menentukan arti dari kejadian tersebut. Kejadian tersebut dapat diartikan sebagai hal yang positif, netral atau negatif. Setelah penilaian awal terhadap hal-hal yang mempunyai potensi untuk terjadinya tekanan, maka penilaian sekunder (*secondary appraisal*) akan muncul. Penilaian sekunder adalah pengukuran terhadap kemampuan individu dalam mengatasi tekanan yang ada.

Penilaian sekunder mengandung makna pertanyaan, seperti apakah saya dapat menghadapi ancaman dan sanggup menghadapi tantangan terhadap kejadian. Setelah memberikan penilaian primer dan sekunder, individu akan melakukan penilaian ulang (*re-appraisal*) yang akhirnya mengarah pada strategi coping untuk menyesuaikan masalah yang sesuai dengan situasi yang dihadapinya.

Keputusan pemilihan strategi coping dan respon yang dipakai individu untuk menghadapi situasi yang penuh tekanan tergantung dari dua faktor. Pertama, faktor eksternal dan kedua faktor internal. Faktor eksternal termasuk didalamnya ingatan pengalaman dari berbagai situasi dan dukungan sosial, serta seluruh tekanan dari berbagai situasi yang penting dalam kehidupan. Faktor internal, termasuk didalamnya adalah gaya coping yang bisa dipakai seorang dalam kehidupan sehari-hari dan kepribadian dari seorang tersebut.

Setelah keputusan dibuat untuk menentukan strategi yang dipakai, dengan mempertimbangkan dari faktor eksternal dan internal, individu akan melakukan pemilihan strategi coping yang sesuai dengan tekanan yang

dihadapinya untuk penyelesaian masalah, ada dua strategi coping yang dipakai, apakah strategi coping berfokus pada masalah ataupun pemilihan strategi coping berfokus pada pengaturan emosi. Kedua strategi coping tersebut bertujuan untuk mereduksi ketegangan yang disebabkan oleh situasi tekanan dari lingkungan maupun dapat mengatur hal-hal negatif, sehingga hasil coping tersebut dapat menciptakan berfungsinya kembali aktivitas yang biasa dilakukan oleh individu.

3. Fungsi Coping

Menurut Lazarus dan Folkman ada 2 fungsi strategi coping yaitu:

- a. *Problem-solving focused coping*, dimana individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stres, dan dipaparkan para ahli bahwa aspek-aspek yang digunakan individu dibagi menjadi tiga sebagai berikut:
 - 1) *Planful Problem Solving*, atau perencanaan individu membentuk suatu strategi dan perencanaan menghilangkan dan mengatasi stres, dengan melibatkan tindakan yang teliti, berhati-hati bertahap dan analitis.
 - 2) *Confrontive coping*, yakni melakukan penyelesaian masalah secara konkret.
 - 3) *Seeking Informational Support*, yaitu mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain, seperti dokter, psikolog atau guru.
- b. *Emotional-Focused coping* yakni usaha untuk mengontrol respons emosional terhadap suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan. Berikut adalah aspek-aspeknya:

- 1) *Self Control*, merupakan suatu bentuk dalam penyelesaian masalah dengan cara mengendalikan diri, menahan diri, mengatur perasaan, maksudnya selalu teliti dan tidak tergesah dalam mengambil tindakan.
- 2) *Seeking Social Support* adalah suatu cara mencari dukungan sosial pada keluarga atau lingkungan sekitar, bisa berupa simpati dan perhatian.
- 3) *Positive Reinterpretation*, respon ini suatu individu dengan cara merubah dan mengembangkandalam kepribadiannya, atau mencoba mengambil pandangan positif dari sebuah masalah (Hikmah)
- 4) *Accepting responsibility*, berserah diri, individu menerima apa yang terjadi padanya atau pasrah, karena dia sudah beranggapan tiada hal yang bisa dilakukan untuk mencegah masalahnya.
- 5) *Escape avoidance*, yaitu menghayal mengenal situasi yang tidak menyenangkan. Individu melakukan fantasi andaikan permasalahannya pergi dan mencoba untuk tidak memikirkan mengenai masalah dengan tidur atau menggunakan alkohol yang berlebih.
- 6) *Distancing*, yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif.

Hasil penelitian membuktikan bahwa individu menggunakan kedua cara tersebut untuk mengatasi berbagai masalah yang menekan dalam berbagai ruang lingkup kehidupan sehari-hari.²³

Faktor yang menentukan strategi mana yang paling banyak atau sering digunakan sangat tergantung pada kepribadian seseorang dan sejauh mana tingkat stres dari suatu kondisi dan masalah yang dialaminya. Contoh: seseorang cenderung menggunakan *Problem-solving focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurutnya bisa dikontrol seperti masalah yang berhubungan dari sekolah atau pekerjaan; sebaliknya ia akan cenderung menggunakan *strategi emotion-focused coping* ketika dihadapkan pada masalah-masalah yang menurutnya sulit dikontrol seperti masalah-masalah yang berhubungan dengan penyakit yang tergolong berat seperti kanker atau aids.

Hampir sama dengan penggolongan jenis coping seperti dikemukakan diatas, dalam literatur tentang coping juga dikenal dua strategi coping, yaitu *active dan avoidant coping strategi*.

- 1) *Active coping* merupakan strategi yang dirancang untuk mengubah cara pandang individu terhadap sumber stres.
- 2) *Avoidant* merupakan strategi yang dilakukan individu untuk menjauhkan diri dari sumber stres dengan cara melakukan suatu aktivitas atau menarik diri dari suatu kegiatan atau situasi yang berpotensi menimbulkan stres.

²³*Ibid*, h. 104-105

Apa yang dilakukan individu pada *avoidant coping strategi* sebenarnya merupakan suatu bentuk mekanisme pertahanan diri yang sebenarnya dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu karena cepat atau lambat permasalahan yang ada haruslah diselesaikan oleh yang bersangkutan. Permasalahan akan semakin menjadi lebih rumit jika mekanisme pertahanan diri tersebut justru menuntut kebutuhan energi dan menambah kepekaan terhadap ancaman.

4. Faktor yang Mempengaruhi Strategi Coping

Cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu yang meliputi kesehatan fisik/energi, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial dan dukungan sosial dan materi.

a. Kesehatan Fisik

Kesehatan merupakan hal yang penting, karena selama dalam usaha mengatasi stres individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar.

b. Keyakinan atau Pandangan Positif

Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (*eksternal locus of control*) yang mengerahkan individu pada penilaian ketidak berdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi coping tipe: *problem-solving focused coping*

c. Keterampilan Memecahkan Masalah

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian

mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.

d. Keterampilan Sosial

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertindak laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku dimasyarakat.

e. Dukungan Sosial

Dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitarnya.

f. Materi

Dukungan materi ini menjadi pemenuhan kebutuhan yang berkaitan dengan sumber daya berupa uang, barang-barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli. Dengan terpenuhinya kebutuhan materi maka individu akan lebih mudah dalam melakukan tindakan yang tepat.

Ahli lain yang mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi strategi coping yakni menurut Parker ada tiga faktor utamayang dapat mempengaruhi seseorang dalam melakukan coping :

1) Karakteristik Situasional

Dalam melakukan coping, seseorang akan melihat dan menilai situasi yang dihadapinya apakah dapat terkontrol atau dirubah, diinginkan atau tidak diinginkan, menentang atau

mengancam, jika individu menilai bahwa kejadian atau masalah yang dihadapinya menentang, maka ia akan bertindak secara rasional, berpikir positif dan percaya diri dalam mengatasi permasalahannya. Namun sebaiknya, jika situasi dinilai mengancam, maka biasanya ia kan kembali kepada kepercayaan atau agama yang dianut, berpikir tentang kematian atau mengharapkan dipenuhinya semua keinginan oleh tuhan.

2) Faktor Lingkungan

Faktor ini meliputi lingkungan fisika dan psikososial yang dapat mempengaruhi perilaku perasaan individu. Peran lingkungan, seperti rumah tangga, lingkungan sekitar, tempat kerja, dan lain sebagainya. Akan mempengaruhi coping yang dilakukan seseorang. Bentuk perilaku coping dengan cara menarik diri biasanya terjadi pada seseorang yang berasal dari keluarga yang kurang mendukung satu sama lain, kurang harmonis dari status sosial ekonomi yang rendah.

3) Faktor Personal atau Perbedaan Individui

Karakteristik perbedaan individu yang mempengaruhi manifestasi coping antara lain jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, status sosial ekonomi, persepsi terhadap stimulus yang dihadapi dan tingkat perkembangan kognitif individu.

5. Jenis-jenis Coping Positif

Coping positif merupakan strategi yang dirancang untuk mengubah cara pandang individu terhadap sumber stres. Secara psikologi memberi makna, memperjelas tujuan hidup, dan memberikan perasaan bahagia karena hidup ini

lebih berarti. Dapat menemukan identitas diri, menentukan kelemahan dan kelebihan diri dalam mencapai hal yang diinginkan.

Jenis-jenis coping konstruktif atau positif (sehat) Harmer dan Ruyon menyebutkan jenis-jenis coping yang dianggap konstruktif yaitu:²⁴

a. Penalaran(*Reasoning*)

Yaitu penggunaan kemampuan kognitif untuk mengeksplorasi berbagai macam alternatif pemecahan masalah dan kemudian memilih salah satu alternatif yang dianggap paling menguntungkan. Individu secara sadar mengumpulkan berbagai informasi yang relevan berkaitan dengan persoalan yang dihadapi, kemudian membuat alternatif-alternatif pemecahannya, kemudian memilih alternatif yang paling menguntungkan dimana resiko kerugiannya paling kecil dan keuntungan yang diperoleh paling besar.

b. Objektifitas

Yaitu kemampuan untuk membedakan antara komponen-komponen emosional dan logis dalam pemikiran, penalaran maupun tingkah laku. Kemampuan ini juga meliputi kemampuan untuk membedakan antara pikiran-pikiran yang berhubungan dengan persoalan dengan yang tidak berkaitan. Kemampuan untuk melakukan coping jenis objektifitas masyarakat individu yang bersangkutan memiliki kemampuan untuk mengelola emosinya sehingga individu mampu memilih dan membuat keputusan yang tidak semata didasarkan oleh pengaruh emosi.

²⁴Siswanto, *Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: ANDI, 2007), h. 64

c. Konsentrasi

Yaitu kemampuan untuk memusatkan perhatian secara penuh kepada persoalan yang sedang dihadapi. Konsentrasi memungkinkan individu untuk terhindar dari pikiran-pikiran yang mengganggu ketika berusaha untuk memecahkan persoalan yang sedang dihadapi. Pada kenyataannya, justru banyak individu yang tidak mampu berkonsentrasi ketika menghadapi tekanan. Perhatian mereka malah terpecah-pecah dalam berbagai arus pemikiran yang justru membuat persoalan menjadi semakin kabur dan tidak terarah.

d. Humor

Yaitu kemampuan untuk melihat segi yang lucu dari persoalan yang sedang dihadapi, sehingga persepektif persoalan tersebut menjadi lebih luas, terang dan tidak dirasa sebagai menekan lagi ketika dihadapi dengan humor. Humor memungkinkan individu yang bersangkutan untuk memandang persoalan dari sudut manusiawinya, sehingga persoalan diartikan secara baru, yaitu sebagai persoalan yang biasa. Wajar yang dialami oleh orang lain juga.

e. Supresi

Yaitu kemampuan untuk menaikkan reaksi yang mendadak terhadap situasi yang ada sehingga memberikan cukup waktu untuk lebih menyadari dan memberikan reaksi yang lebih konstruktif. Coping supresi juga mengandaikan individu memiliki kemampuan untuk

mengelola emosi sehingga pada saat tekanan muncul, pikiran sadarnya tetap bisa melakukan kontrol secara baik.

f. Toleransi terhadap kedwivartian atau ambiguitas

Yaitu kemampuan untuk memahami bahwa banyak hal dalam kehidupan yang bersifat tidak jelas dan oleh karenanya perlu memberikan ruang bagi ketidakjelasan tersebut.

g. Empati

Yaitu kemampuan untuk melihat sesuatu dari pandangan orang lain.

Apa pada tahun 1994 menerbitkan DSM-IV juga menyebutkan sejumlah coping yang sehat yang merupakan bentuk penyesuaian diri yang paling tinggi dan paling baik (*high adaptive level*) dibandingkan dengan jenis coping lainnya. Selain supresi, suplimasi dan humor seperti yang telah disebutkan di muka yakni:

1) Antisipasi

Antisipasi berkaitan dengan kesiapan mental individu untuk menerima suatu perangsang. Ketika individu mengalami konflik emosional atau pemicu stres, dia mampu mengantisipasi akibat-akibat dari konflik atau stres tersebut dengan cara menyediakan alternatif respon atau solusi yang paling sesuai.

2) Afiliasi

Afiliasi berhubungan dengan kebutuhan untuk berhubung atau bersatu dengan orang lain dan bersahabat dengan mereka.

Afiliasi membantu individu pada saat menghadapi konflik baik dari dalam maupun luar, dia mampu mencari sumbu-sumber dari orang lain untuk mendapatkan dukungan dan pertolongan.

3) Altruisme

Altruisme merupakan salah satu bentuk coping dengan cara mementingkan kepentingan orang lain. Konflik-konflik yang memicu timbulnya stres baik dari dalam maupun dari luar diri dialihkan dengan melakukan pengabdian pada kebutuhan orang lain. Tetapi berbeda dengan pengorbanan diri yang menjadi ciri-ciri mekanisme bela diri reaksi pormasi, dimana individu mengalami kepuasan bila mengalami sendiri yang orang lain rasakan.

4) Penegasan diri (*Self Assertion*)

Penegasan diri yakni mengekspresikan perasaan-perasaan dan pikiran-pikirannya secara langsung tetapi dengan cara yang tidak memaksa atau memanipulasi orang lain.

5) Pengamatan Diri (*Self Observasi*)

Pengamatan diri sejajar dengan intropeksi. Yaitu individu melakukan pengujian secara objektif proses-proses kesadaran sendiri atau mengadakan pengamatan terhadap tingkah laku, motif, ciri, sifat sendiri dan seterusnya untuk mendapatkan pemahaman mengenai diri sendiri yang makin mendalam.

Coping konstruktif ataupun positif ini merupakan strategi yang dilakukan individu untuk menjauhkan diri dari sumber stres

dengan cara melakukan suatu aktivitas atau menarik diri dari suatu kegiatan atau situasi yang berpotensi menimbulkan stres. Dapat juga memberikan hasil yang tidak baik seperti depresi. Kehilangan kepercayaan diri, dan agresif jika memilih menggunakan coping negatif.

Ada pun macam-macam coping negatif itu yakni:

1) Identifikasi

Yaitu menginternalisasi ciri-ciri yang dimiliki oleh orang lain yang berkuasa dan dianggap mengancam. Identifikasi biasanya dilakukan oleh anak terhadap orang tua mereka.

Seorang yang mengalami frustrasi dan kegagalan-kegagalan, biasanya tidak mau melihat kekurangan diri sendiri. Dia selalu berusaha (dalam dunia imajinasinya) menyamakan diri dengan seorang yang mencapai sukses. Dia berusaha mengidentifikasikan diri dengan bintang film misalnya, dengan seorang pahlawan perang, atau seorang profesor yang cemerlang. Semua ini bertujuan untuk memberikan kepuasan semua pada diri sendiri, dan didorong oleh ambisi untuk meningkatkan harga diri.

2) Pengalihan

Yaitu memindahkan reaksi dari objek yang mengancam ke objek yang lain karena objek yang asli yang tidak ada atau berbahaya bila diakgresi secara langsung. Misalnya, seorang bawahan dimarahi oleh atasannya di kantor. Bawahannya tersebut

kemudian kemudian memarahi istrinya dirumah karena tidak berani membantah atasannya. Istri kemudian memarahi anaknya. Ini merupakan contoh klasik dari displacement.

3) Represi

Yaitu menghalangi implus-implus yang ada atau tidak bisa diterima sehingga implus-implus tersebut tidak dapat diekspresikan secara dasar atau langsung dapat tingkah laku. Misalnya, dorongan seksual karena dianggap tabu lalu di tekan begitu saja kedalam ketidak sadaran. Dorongan tersebut lalu muncul dalam bentuk mimpi.

Represi juga disebut sebagai tekanan untuk melupakan hal-hal, dan keinginan-keinginan yang tidak di setuju oleh hati nuraninya. Semacam usaha untuk memelihara diri supaya jangan terasa dorongan-dorongan yang tidak sesuai dengan hatinya. Proses itu terjadi tanpa disadari. Dalam represi, orang berusaha mengingkari kenyataan atau faktor-faktor yang menyebabkan ia merasa berdosa jika keadaan itu disadarinya.

4) Denial

Yaitu melakukan blocking atau menolak terhadap kenyataan yang ada karena kenyataan yang ada dirasakan mengancam integritas individu yang bersangkutan. Istri yang baru saja di tinggal mati oleh suaminya secara mendadak, merasa suaminya masih hidup sehingga tiap sore dia masih membuatkan

kopi untuk suaminya seperti biasanya, ini merupakan contoh dari denial. Panatisme agama dengan menganggap agama atau kepercayaan lain merupakan sesuatu yang salah, sedangkan agama atau kepercayaan yang dijalani merupakan satu-satunya yang benar merupakan contoh lain mekanisme denial, karena sebenarnya individu yang penatik tersebut merasa terancam dengan adanya keyakinan lain. Yang berpotensi mengancam integritas keyakinan sendiri.

5) Reaksi Pormasi

Yaitu dorongan yang mengancam diekspresikan didalam bentuk tingkah laku secara terbalik. Contoh klasik dari pertahanan diri jenis ini adalah orang yang sebenarnya mencintai, namun dalam tingkah laku memunculkan tingkah laku yang seolah-olah membencimorang yang dicintai.

6) Proyeksi

Yaitu mengantribusikan atau menerapkan dorongan-dorongan yang dimiliki pada orang lain karena dorongan-dorongan tersebut mengancam integritas. Proyeksi juga disebut sebagai usaha mensifatkan, melemparkan atau memproyeksikan sifat, pikiran dan harapan yang negatif, juga kelemahan dan sikap sendiri yang keliru, kepada orang lain. Melemparkan kesalahan sendiri. Individu yang bersangkutan tidak mau mengaku kesalahan, kenegatipan dan kelemahan sendiri, bahwa selalu memproyeksikan

kehidupan yang negatif tadi kepada orang lain. Sebagai contoh dalam hal ini adalah: seseorang sangat iri hati terhadap kekayaan dan sukses tetangganya. Tapi kepada setiap orang ia selalu berkata, bahwa tetangganya itulah yang buruk hati, selalu cemburu dan iri hati terhadap dirinya.

Oleh karena itu disini penulis menyimpulkan bahwa siswa itu perlu kita bimbing supaya tidak salah dalam memilih maupun menggunakan strategi coping karena bisa berakibat yang buruk kepada siswa yang bersangkutan, sehingga siswa bisa beradaptasi dengan baik terhadap situasi dan kondisi yang ada dialami kedepannya.²⁵

C. Bimbingan Kelompok

1. Pengertian Layanan Bimbingan kelompok

Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling disekolah. Penyelenggaraan bimbingan kelompok oleh konselor dimaksud untuk membantu mengatasi masalah bersama atau membantu seseorang individu yang menghadapi masalah dengan menempatkannya dalam suasana kehidupan kelompok.²⁶

Menurut Prayitno layanan bimbingan kelompok adalah “Layanan dengan pendekatan kelompok dalam bimbingan dan konseling merupakan bentuk pemberian bantuan kepada orang-orang yang memerlukan”.²⁷

²⁵*Ibid*, h. 64-66

²⁶Prayitno, *Seri Layanan Konseling; Layanan L1-L9*. (Padang: Universitas Negeri Padang, 2004), h. 1

²⁷Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta, Rineka Cipta, 2004) h.23

Menurut Tohirin Bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok, dalam layanan bimbingan kelompok, aktifitas dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan.

Sebagaimana dikemukakan oleh Hartina yang mengemukakan bimbingan kelompok “merupakan sarana untuk menunjang perkembangan optimal masing masing siswa yang diharapkan dapat mengambil manfaat dari pengalaman pendidikan tersebut bagi dirinya sendiri”.

Bimbingan kelompok menurut Damayanti adalah salah satu cara dalam melaksanakan kegiatan layanan bimbingan dan penyuluhan untuk membantu memecahkan masalah klien. Segala permasalahan kelompok akan dibawa ke kelompok lain untuk dipecahkan secara bersama-sama dengan mengarah kepada permasalahan yang ada pada diri klien”.²⁸

Pelayanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh fungsi utama bimbingan yang di dukung oleh layanan konseling kelompok ialah fungsi pengentasan.

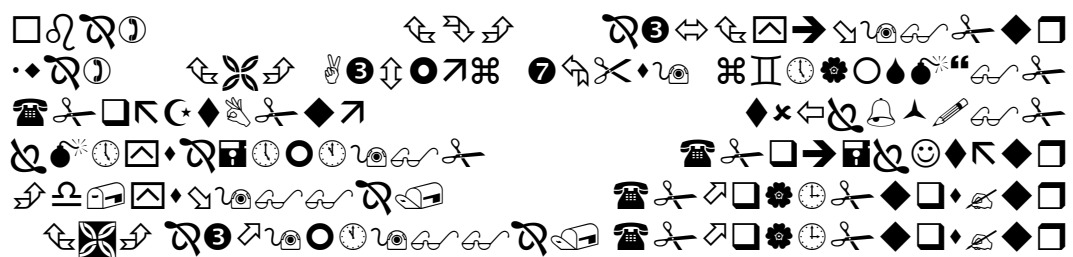
Menurut Prayitno layanan bimbingan kelompok adalah suatu layanan bimbingan yang di berikan kepada siswa secara bersama-sama atau kelompok agar kelompok itu menjadi besar, kuat, dan mandiri.

Layanan bimbingan kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas topik-topik yang berguna bagi perkembangan pribadi dan/atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok. Layanan

²⁸Damayanti., Nidya, *Panduan Bimbingan dan Konseling*, (Yogyakarta: Araska,2012), h.36

bimbingan kelompok dapat dilaksanakan dimana saja, didalam ruangan maupun diluar ruangan, disekolah maupun diluar sekolah. Dimanapun layanan bimbingan kelompok itu dilaksanakan, harus terjamin bahwa dinamika kelompok dapat berkembang dengan sebaik-baiknya untuk mencapai tujuan layanan.

Didalam Al-Qur'an Allah juga memerintahkan bahwasanya ummat muslim harus saling mengingatkan dan saling nasehat-menasehati satu sama lainnya jika ada yang mengalami kesusahan atau pun saat melakukan kesalahan, hal ini ditegaskan oleh Allah yang terdapat dalam Q.S. Al-Ashr: 1-3 sebagai berikut:



Artinya: Demi masa, Sesungguhnya manusia itu benar-benar berada

*dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasihati supaya menaati kebenaran dan nasehat menasihati supaya menepati kesabaran.*²⁹

Dalam Tafsir Al-Maragi menjelaskan bahwa mereka saling mewasiatkan antar sesama kepada kesabaran, dan menekan diri untuk tidak berbuat maksiat, yang biasanya disenangi oleh manusia yang nalurinya senang terhadap hal-hal seperti ini. Di samping itu sabar dalam taat kepada Allah, yang biasanya sangat berat dilaksanakan oleh manusia: juga bersabar dalam menghadapi berbagai cobaan Allah untuk hamba-hambanya. Semua itu diterima dengan rela hati, hati

²⁹Kementerian Agama, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, Jilid 5, (Jakarta: Lentera Abadi H, 2010)

dan batin. Di dalam rangka menyelamatkan diri dari kerugian ini, maka umat manusia harus mengetahui kebenaran, kemudian mengikatkan dirinya dengan kebenaran tersebut, di samping menjauhkan diri dari dugaan dan khayalan tidak menentu yang menggoda jiwa dan tak ada dalil yang bias dipengun untuknya.

Ringkasnya, pada dasarnya manusia itu dalam keadaan merugi. Kecuali orang-orang yang mempunyai empat sifat: (1) beriman, (2) beramal saleh, (3) saling berwasiat kepada kebenaran, dan (4) saling berwasiat kepada kesabaran. Mereka melakukan dan mengajak kebaikan kepada orang lain. Setapak pun ia takkan mundur sekalipun berhadapan dengan masyarakat dan musibah di dalam melaksanakan dakwah kebaikan tersebut.

Secara keseluruhan, manusia itu dalam keadaan merugi dan salah jalan di dalam berupaya dan menghabiskan umurnya untuk mencari hal-hal yang diinginkan. Dimuka bumi ini, ia berusaha mencuci dirinya dari berbagai kotoran dan menghiasi diri dengan berbagai keutamaan. Sehingga ia kembali ke alam ruh, tampak jiwanya kuat dan seperti membawa bekal. Tetapi pada kenyataannya, ketika ia kembali ketempat asalnya kealam kubur melalui mati yang dijumpai ternyata berbagai kekurangan dirinya dan kebodohan. Dan ketika itu, ia akan tampak sangat menyesal. Kecuali segolongan kecil umat manusia yang ketika hidup di dunia akal sehatnya. Sehingga, mereka beriman kepada nabi dan membenarkan risalahnya, mencintai sesama manusia, membantu sesama dengan cara tolong menolong dan bersabar didalam menghadapi berbagai musibah yang menimpa, dan berupaya menanggulangi rintangan yang dihadapi. Mereka hidup didunia dengan perasaan bahagia, memperoleh yang semua menjadi cita-citanya,

dan kelak diakhirat akan mendapatkan kenikmatan yang menggembirakan untuk selamanya.³⁰

Pada ayat diatas dapat disimpulkan bahwa seorang guru BK harus mengingatkan hal-hal yang baik kepada siswanya, dan juga guru BK harus menasehati para siswanya apabila sedang melakukan kesalahan, dan juga mengajarkan kepada para siswa bahwa dalam menghadapi sebuah masalah atau cobaan harus sabar.

Berdasarkan dari beberapa pendapat ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa dalam bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok yaitu adanya interaksi saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan sebagainya, dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi yang bermanfaat agar dapat membantu individu mencapai perkembangan yang optimal dalam kehidupan sehari-hari dan pendidikan.³¹

2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Damayanti mengatakan tujuan bimbingan kelompok adalah “untuk mencegah masalah atau kesulitan pada diri konseling/klien. Isi kegiatan bimbingan kelompok terdiri atas penyampaian informasi yang berkenaan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan masalah sosial yang tidak disajikan dalam bentuk pelajaran”.³²

Tujuan bimbingan kelompok menurut Winkel dan Sri Hastuti adalah menunjukkan perkembangan pribadi dan perkembangan sosial masing masing

³⁰ Ahmad Mustofa Al Maragi, (1974) *Tafsir Al Maragi*, Toha Putra: Semarang, hal. 412

³¹ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2016), h. 287

³² Damayanti, Nidya, *Panduan Bimbingan dan Konseling*, (Yogyakarta: Araska, 2012) h.34

anggota kelompok serta meningkatkan mutu kerja sama dalam kelompok guna aneka tujuan yang bermakna bagi partisipan.

Sebagaimana dikemukakan oleh Hartina “ tujuan layanan bimbingan kelompok adalah agar orang yang dilayani menjadi mampu mengatur kehidupan sendiri, memiliki pandangan sendiri, dan tidak sekedar ikut-ikutan pendapat orang lain, mengambil sikap sendiri, dan berani menanggung efeknya sendiri serta konsekuensi dari segala tindakannya”.³³

Layanan bimbingan kelompok merupakan media mengembangkan diri untuk dapat berlatih berbicara, menanggapi, memberi, menerima pendapat orang lain, membina sikap dan perilaku yang normatif serta aspek positif lainnya yang pada gilirannya individu dapat mengembangkan potensi diri serta dapat meningkatkan perilaku komunikasi antar pribadi yang demikian sehingga ia dapat mengatasi masalah yang sedang dialaminya.

Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan layanan bimbingan kelompok adalah untuk melatih siswa dalam mengembangkan kemampuan bersosialisasi, dan mewujudkan tingkah laku yang lebih efektif serta meningkatkan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun nonverbal.³⁴

3. Asas-Asas dan Dinamika Kelompok

Pelayanan konseling merupakan pekerjaan yang profesional yang dilakukan oleh konselor dengan seperangkat keahlian untuk itu. Penyelesaian sebuah kasus memerlukan pemahaman dengan baik, penanganan secara baik, dan penyikapan sebaik mungkin dari pihak konselor. Pemahaman, penanganan dan

³³Hartinah,S, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, (Refika Aditama,2009), h.157

³⁴Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling*, (Padang : Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang, 2004), h. 15

penyikapan tersebut meliputi unsur-unsur kognisi, dan perlakuan, sedangkan keberhasilan pekerjaan profesional menuntut pelaksanaan dengan didasarkan kepada kaidah-kaidah tertentu. Kaidah-kaidah itulah yang diharapkan dapat menjamin prosesnya menjadi efisien.

Asas konseling pada dasarnya merupakan perwujudan dari pandangan terhadap suasana kehidupan psikis, manusia, khususnya konseli sebagai individu yang menjadi objek pelayanan. Para ahli kelihatanya sepakat mengkategorika asas-aas konseling menjadi dua: asas yang berhubungan dengan individu konseli dan asas yang berhubungan dengan pekerjaan/profesi konseling.

a. Asas Kegiatan

Tiga etika dasar konseling (Munro, Muthei, & Small), yaitu kerahasiaan, kesukarelaan, dan keputusan yang diambil oleh klien sendiri. Asas-asas ini mendasari seluruh kegiatan layanan bimbingan kelompok.

b. Kerahasiaan

Segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak disebarluaskan keluar kelompok. seluruh anggota kelompok hendaknya menyadari benar hal ini dan bertekad untuk melaksanakannya. Disini posisi asas kerahasiaan sama posisinya seperti dalam layanan konseling perorangan. Pemimpin kelompok sungguh-sungguh memantapkan asas ini sehingga seluruh anggota kelompok berkomitmen penuh untuk melaksanakannya.

c. Kesukarelaan

Kesukarelaan anggota kelompok dimulai sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh konselor (pemimpin kelompok). kesukarelaan terus-menerus dibina melalui upaya pemimpin kelompok. mengembangkan syarat-syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan tentang layanan bimbingan kelompok. dengan kesukarelaan itu anggota kelompok akan dapat mewujudkan peran aktif diri mereka masing-masing untuk mencapai tujuan layanan.

d. Asas-Asas lain

Dinamika kelompok dalam layanan bimbingan kelompok semakin intensif dan efektif apabila semua anggota kelompok secara penuh menerapkan asas kegiatan dan keterbukaan. Mereka secara aktif dan terbuka menampilkan diri tanpa rasa takut, malu ataupun ragu. Dinamika kelompok semakin tinggi, berisi dan bervariasi. Masukan dan sentuhan semakin kaya dan terasa. Para peserta layanan bimbingan semakin memungkinkan memperoleh hal-hal yang berharga dari layanan ini.

Asas kekinian memberikan isi aktual dalam pembahasan yang dilakukan anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal yang terjadi dan berlaku sampai sekarang ini. Hal-hal dan pengalaman yang telah lalu dianalisis dan disangkutpautkan dalam kaitannya dengan kepentingan pembahasan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang. Hal-hal yang akan datang sesuai kondisi yang ada sekarang.

Asas kenormatifan dipraktikkan berkenaan dengan cara berkomunikasi dan bertata kerama dalam kagiatan bimbingan kelompok dan dalam mengemas isi bahasan. Sedangkan asas keahlian diperlihatkan oleh pemimpin kelompok dalam mengelolah kegiatan kelompok dalam mengembangkan proses dan isi pembahasan secara keseluruhan.³⁵

4. Metode Bimbingan Kelompok

Sebagaimana dikemukakan oleh menurut tohirin beberapa jenis metode bimbingan kelompok yang bisa diterapkan dalam layanan bimbingan kelompok adalah:

a. Program Home Room

Program dilakukan diluar jam pelajaran dengan menciptakan kondiso sekolah atau kelas seperti dirumah sehingga tercipta kondisi yang bebas dan menyenangkan. Dengan kondisi tersebut siswa dapat mengutaran perasaannya seperti dirumah sehingga timbul suasana keakraban. Tujuan utama program adalah agar guru dapat mengenal siswa nya secara lebih dekat sehingga dspst membantunya secara efesien.

b. Karya Wisata

Karya wisata dilaksanakan dengan mengunjungi dan mengadakan peninjauan pada objek-objek yang menari dan berkaitan dengan pelajaran tertentu. Mereka mendapatkan informasi yang

³⁵Hallen A., *Bimbingan dan Konseling*, (Ciputat: Ciputat Press, 2005), h. 77

mereka butuhkan. Hal ini akan mendorong aktifitas penyesuaian diri, kerja sma, tanggung jawab, kepercayaan diri serta mengembangkan bakat dan cita-cita.

c. Diskusi Kelompok

Diskusi kelompok merupakan suatu cara dimana siswa memperoleh kesempatan untuk memecahkan masalah secara bersama-sama. Setiap siswa memperoleh kesempatan untuk mengemukakan pikirannya masing-masing dalam memecahkan suatu masalah. Dalam melakukan diskusi siswa diberi peran-peran tertentu seperti pemimpin diskusi dan no tulis dan siswa lain menjadi peserta atau anggota. Dengan demikian akan timbul rasa tanggung jawab dan harga diri.

d. Kegiatan Kelompok

Kegiatan kelompok dapat menjadi suatu teknik yang baik dalam bimbingan, karena kelompok dapat memberikan kesempatan pada individu (para siswa) untuk berpartisipasi secara baik. Banyak kegiatan tertentu yang lebih berhasil apabila dilalukan secara kelompok. Melalui kegiatan kelompok dapat mengembangkan bakat dan menyalurkan dorongan-dorongan tertentu dan siswa dapat menyumbangkan pemikirannya. Dengan demikian muncul tanggung jawab dan rasa percaya diri.

e. Organisasi Siswa

Organisasi siswa khususnya dilingkungan sekolah dan madrasah dapat menjadi salah satu teknik dalam bimbingan kelompok. Melalui organisasi siswa banyak masalah-masalah siswa yang baik sifatnya individual maupun kelompok dapat dipecahkan. Melalui organisasi siswa, para siswa memperoleh kesempatan mengenal berbagai aspek kehidupan sosial. Mengaktifkan siswa dalam organisasi siswa dapat mengembangkan bakat kepemimpinan dan memupuk rasa tanggung jawab serta harga diri siswa.

f. Sosiodrama

Sosiodrama dapat digunakan sebagai salah satu cara bimbingan kelompok. Sosiodrama merupakan suatu cara membantu memecahkan masalah siswa melalui drama. Masalah yang di drama adalah masalah-masalah sosial. Metode ini dilakukan melalui kegiatan permainan peran. Dalam sosial drama, individu akan memerankan suatu peran tertentu dari situasi masalah sosial.

Pemecahan masalah individu diperoleh melalui penghayatan peran tentang situasi masalah yang dihadapinya. Dari pementasan peran tersebut kemudian diadakan diskusi mengenai cara-acara pemecahan masalah.

g. Psikodrama

Hampir sama dengan sosiodrama. Psikodrama adalah upaya pemecahan masalah melalui drama. Bedanya adalah masalah yang

didramakan. Dalam sosiodrama masalah yang diangkat adalah masalah sosial, akan tetapi pada psikodrama yang didramakan adalah masalah psikis yang dialami individu.

h. Pengajaran Remedial

Pengajaran remedial (Remedial reaching) merupakan suatu bentuk pembelajaran yang diberikan kepada orang atau beberapa orang siswa untuk membantu kesulitan belajar yang dihadapinya. Pengajaran remedial merupakan salah satu teknik pemberian bimbingan yang dapat dilakukan secara individu maupun kelompok tergantung kesulitan belajar yang dihadapi oleh siswa.

Menunjuk pada pendapat prayitno, tentang kegiatan diskusi kelompok penulis mengambil kesimpulan bahwa kegiatan kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok dalam layanan bimbingan kelompok, teknik diskusi kelompok efektif dalam membantu meningkatkan strategi coping positif siswa.

5. Manfaat Bimbingan Kelompok

Sebagaimana dikemukakan oleh parayitno mengemukakan manfaat dan pentingnya bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

- a. Diberi kesempatan yang luas untuk berpendapat dan membicarakan berbagai hal yang terjadi disekitarnya. Pendapat mereka itu boleh jadi bermacam-macam, ada yang positif dan ada juga yang negatif. Semua pendapat itu, melalui dinamika kelompok bagi pendapat-pendapat siswa yang salah/ negatif diluruskan, disinkronisasikan dan

dimantapkan sehingga para siswa memiliki pemahaman yang objektif, tepat dan cukup luas tentang berbagai hal yang mereka bicarakan itu. Pemahaman yang objektif, tepat dan luas itu dapat diharapkan.

- b. Menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan diri dan lingkungan mereka yang bersangkutan paut dengan hal-hal yang mereka bicarakan didalam kelompok. “sikap positif” disini dimaksudkan: menolak hal-hal yang salah/ buruk/ negatif dan menyokong hal-hal yang benar/ baik/positif. Sikap positif ini lebih jauh diharapkan dapat merangsang para siswa untuk berbuat.
- c. Melaksanakan kegiatan-kegiatan nyata yang langsung untuk membuahkan hasil sebagai mana mereka programkan semula.³⁶

6. Isi Layanan Bimbingan kelompok

Sebagai mana dikemukakan oleh Tohirin layanan bimbingan kelompok membahas topik umum, topik tugas, topik bebas. Yang dimaksud dengan topik adalah topik yang diberikan oleh pemimpin kelompok kepada kelompok untuk dibahas, sedangkan topik bebas adalah suatu topik atau pokok bahasan yang dikemukakan secara bebas oleh anggota kelompok secara bergiliran anggota kelompok mengemukakan topik secara bebas, selanjutnya dipilih mana yang akan dibahas terlebih dahulu dan seterusnya.

Layanan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan oleh penulis adalah bimbingan kelompok topik tugas. Pemimpin kelompok akan memberikan beberapa

³⁶Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*, (Jakarta, Reneka Cipta, 2004), h. 53-54.

topik tentang keaktifan dalam belajar kepada kelompok untuk dibahas, anggota kelompok yang diberikan kesempatan dalam merencanakan dan mengelolah untuk mengeluarkan pendapat, pikiran dan pandangannya mengenai topik tugas yang sedang dibahas yaitu strategi peningkatan coping positif.³⁷

7. Tahap-tahap Bimbingan kelompok

Tahap pelaksanaan bimbingan kelompok dalam Achmad ada empat tahap yaitu sebagai berikut:

- a. Tahap pembentukan. Tujuannya pengenalan, melibatkan dan memasukan diri. Meliputi kegiatan: 1) mengungkapkan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok. 2) menjelaskan cara dan asas bimbingan kelompok, 3) saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri, 4) permainan penghangat dan mengakrabkan.
- b. Tahapan perlihatkan meliputi kegiatan: 1) menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, 2) mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya, 3) membahas suasana yang terjadi, 4) meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota, 5) kalau perlu kembali ke beberapa aspek tahap pertama atau tahap pembentukan.
- c. Tahap kegiatan meliputi: 1) pemimpin kelompok mengemukakan masalah atau topik, 2) tanya jawab tentang hal yang belum jelas dibahas dalam kelompok, 3) membahas topik secara tuntas, 4) kegiatan selingan.

³⁷Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, (Jakarta: PT Radja Grafindo, 2007), h.1

- d. Tahap pengakhiran meliputi: 1) pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan kelompok akan segera berakhir, 2) pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil kegiatan, 3) membahas kegiatan lanjutan, 4) mengemukakan pesan dan harapan.³⁸

D. Penelitian Relevan

Berdasarkan penelitian terdahulu yang penulis baca bahwa telah ada penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan topik penelitian ini.

1. jurnal pertama berjudul “ **Model Strategi Coping Penyelesaian Studi Sebagai Efek Dari *Stressor* Serta Implikasinya Terhadap Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Psikologi Universitas Esa Unggul**”.

Penelitian ini dilakukan oleh Sulis Mariyanti Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul, Jakarta. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir merasa tertekan dengan skripsi, diantaranya disebabkan oleh ketakutannya akan mengecewakan orang tua apabila gagal menyelesaikan studi dan merasa cemas pada saat menyusun skripsi dan menghadapi sidang skripsi. Tujuan penelitian untuk mengurangi, mengatasi maupun menghilangkan beban (*stress*) skripsi yang dirasakan sebagai tuntutan yang memberatkan. Usaha atau upaya seseorang yang dilakukan secara terus menerus dalam rangka mengatasi tuntutan yang dinilainya memberatkan (*Stressfull*) disebut sebagai coping. Menurut Lazarus dan Folkman coping adalah proses mengelola atau

³⁸Achmad, Juntika *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar dan Kehidupan*, (Bandung, Reika Aditama, 2010), h.19-20

memanage tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai sebagai beban bagi sumber daya yang dimiliki seseorang. Metode Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non eksperimen. Pada penelitian ini menggunakan metode korelasional untuk memperoleh hubungan antara satu variasi faktor dengan variasi faktor lainnya. Penelitian ini menghasilkan pertama, sebagian besar mahasiswa psikologi (73%) selama menyelesaikan skripsi sebagai akhir penyelesaian studi merasakan sumber stres (*stressor*) yang berasal dari diri sendiri. Sementara beban yang bersumber dari lingkungan sosial mulai dari proses bimbingan dengan dosen dan pertanyaan dari rekan mahasiswa serta tuntutan keluarga untuk segera menuntaskan skripsinya.³⁹

2. Jurnal kedua berjudul: **“Hubungan antara Strategi Coping dengan Self-efficacy pada Penyalahguna Narkoba pada Masa Pemulihan”**. Penelitian ini dilakukan oleh Maindra Fauziannisa Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu penyalahgunaan narkoba mengalami peningkatan yang signifikan setiap tahunnya sehingga tempat rehabilitasi belum mencapai tahap pemuasan secara universal karena masih tingginya angka kekambuhan menggunakan zat terlarang tersebut. Tujuan penelitian ini melawan penyalahgunaan obat-obatan dengan cara strategi coping yang dilakukan dengan efektif seperti mencari dukungan atau mengatur waktu dengan baik, maka akan dapat menghasilkan *self-efficacy* yang meningkat. *Self-efficacy* merupakan faktor kognitif yang ditekankan oleh Bandura yaitu keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai situasi dan menghasilkan hasil yang positif. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian

³⁹Sulis Mariyanti, *Model Strategi Coping Penyelesaian Studi Sebagai Efek Dari Stressor Serta Implikasinya Terhadap Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Psikologi Universitas Esa Unggul* (Nasional), Jurnal: Psikologi . Vol 11, No 2, Desember 2013.

explanatory yaitu berusaha menjelaskan alasan terjadinya suatu peristiwa. Tipe penelitian ini dipilih karena sejalan dengan tujuan penelitian yaitu pengujian hipotesa yang dirumuskan peneliti dan menjelaskan hubungan kausal antara variabel-variabel penelitian yaitu hubungan strategi coping terhadap *self-efficacy* penyalahgunaan narkoba. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan pada penelitian ini, penulis menarik sebuah simpulan bahwa terdapat hubungan positif antara strategi coping dan *self-efficacy* pada penyalahguna narkoba yang sedang berada pada masa pemulihan. Semakin efektif strategi coping maka akan semakin baik *self-efficacy* yang dimiliki individu. Sebaliknya, semakin tidak efektif strategi coping maka semakin tidak baik pula *self-efficacy* yang dimiliki individu.⁴⁰

3. Jurnal ketiga berjudul: “ **Stress Kerja dengan Pemilihan Strategi Coping**”. Penelitian ini dilakukan oleh Eunike R. Rustiano, Widya Hary Cahyati. Adapun rumusan masalah yaitu bagaimana hubungan stres kerja dengan pemilihan strategi coping pada dosen-dosen. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan stres kerja dengan pemilihan strategi coping. Metode penelitian jenis penjelasan ini menggunakan metode survei analitis dengan pendekatan belah lintang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara strategi coping berfokus emosi dengan stres kerja pada dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang ($p = 0,176$). Secara distribusi, sebagian responden menggunakan strategi coping berfokus emosi dengan kategori sedang (63,3%), namun keefektifan suatu strategi juga tergantung pada waktu yang dibutuhkan. Strategi yang efektif dengan segera mengatasai stres, mungkin menjadi tidak efektif dalam membantu seseorang mengatasi masalahnya begitu juga sebaliknya, hal ini berkaitan dengan tugas dosen yang siap sedia membantu mahasiswanya mengatasi masalah yang berhubungan dengan akademiknya, misalnya bimbingan skripsi yang terkadang membutuhkan waktu, tenaga dan pikiran yang lebih banyak, sehingga tidak

⁴⁰Maindra Fauziannisa, *Hubungan antara Strategi Coping dengan Self-efficacy pada Penyalahguna Narkoba pada Masa Pemulihan*. (Nasional), Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial, Vol 2, No 3, Desember 2013.

memungkinkan mengatasi stres dengan menghindari atau dengan perilaku emosional, lagi pula dampak yang dihasilkan akan mempengaruhi kredibilitas mereka sebagai seorang tenaga pengajar maupun nama baik institusi yang menaungi yakni Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.⁴¹

⁴¹Eunike R. Rustiana, Widya Hary Cahyati, *Stress Kerja dengan Pemilihan Strategi Coping*, (Internasional), Januari 2012. ISSN: 1858-1196.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP PAB 8 Sampali, Jalan Sampali Ujung Medan Estate, Kec, Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatra Utara. Alasan dilakukannya penelitian di sekolah ini agar setiap siswa dapat mengcopying permasalahan yang dihadapinya secara positif dan benar.

B. Subjek dan Objek Penelitian

Sebagai subjek dalam peneliti ini adalah informan yang dapat memberikan informasi atau data yang dibutuhkan dalam penelitian. Sebagai subjek dalam penelitian ini, yaitu:

1. Kepala Sekolah atas penanggung jawab atas terselenggaranya proses belajar mengajar dan kegiatan bimbingan konseling di sekolah.
2. Kerja sama dengan guru pembimbing yang mempermudah peneliti mendapatkan informasi.
3. Siswa merupakan pengguna dan sasaran kegiatan bimbingan dan konseling, siswa kelas IX^B memiliki sifat dan emosional yang belum stabil. Subjek yang diambil adalah berjumlah 5 orang yang tergolong mempunyai masalah dalam belajar.

C. Jenis Penelitian dan Pendekatan

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Bogdandan Taylor mendefinisikan “metode penelitian kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan

dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati”.⁴²Dengan metode ini penelitimengharapkan dapat memperoleh data yang akurat dan lengkap berdasarkan faktayang ada di lapangan.

Penelitian kualitatif di mulai dengan adanya suatu masalah yang biasanya spesifik dan diteliti secara khusus sebagai suatu kasus yang akan diangkat kepermukaan tanpa adanya maksud untuk digeneralisasi. Proses penelitian kualitatif mempunyai suatu periode yang dilakukan berulang-ulang, sehingga keadaan sesungguhnya dapat di ungkap secara cermat dan lengkap.

Berdasarkan pada pandangan di atas, maka penelitian kualitatif adalah untukmenggali suatu fakta, kemudian memberikan penjelasan terkait berbagai realita yangditemukan. Penulis langsung mengamati peristiwa-peristiwa yang ada di lapangan yang berhubungan dengan studi tentang upaya guru BK dalam meningkatkan strategi coping positif melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa SMP PAB 8 Sampali.

Penelitian kualitatif adalah peneltian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain sebagainya secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.⁴³

Menurut Suyono penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme digunakan untuk meneliti pada kondisi

⁴²Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya,2010), h. 3

⁴³Lexy J. Moleng, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung:Remaja Rosdakarya,2016) h.6

obyek yang alamiah, (sebagai lawanya adala eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan). Analisis data bersifat indukatif kualitatif, dan hasil peneliti kualitatif lebih menekan *makna* daripada *generalisasi*.⁴⁴

Adapun karakteristik penelitian kualitatif adalah:

1. Dilakukan pada kondisi yang alamiah, (sebagai lawanya adalah eksperimen) langsung kesumber data dan peneliti adalah instrument kunci.
2. Peneliti lebih bersifat deskriptif. Data yang terkumpul berbentuk kata-kata atau gambar, sehingga tidak menekankan pada angka.
3. Penelitian kualitatif lebih menekankan pada proses dari pada produk atau *outcome*.
4. Penelitian kualitatif melakukan analisis data secara indukatif.
5. Penelitain kualitatif lebih menekankan makna data dibalik yang teramati.⁴⁵

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.⁴⁶

Didalam penelitian kualitatif untuk memperoleh data yang baik tergantung pada penelitiannya dalam hal menyelesaikan antara yang ada dengan teknik apa yang sesuai untuk digunakan dalam memperoleh data tersebut.

⁴⁴*Ibid*,h. 9

⁴⁵*Ibid*, h.13-14

⁴⁶Basrowi dan Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (2008), Jakarta: Rineka Cipta, hal, 113.

Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Pengumpulan data dengan menggunakan observasi berperan serta ditunjukkan untuk mengungkapkan makna suatu kejadian dari setting tertentu, yang merupakan perhatian esensial (mendasar/perlu sekali) dalam penelitian kualitatif.⁴⁷

Observasi berperan serta untuk mengamati objek penelitian, seperti tempat khusus atau organisasi, sekelompok orang atau berperan aktivitas sekolah. Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui proses pelaksanaan bimbingan konseling di SMP PAB 8 SAMPALI. Oleh karena itu peneliti berperan sebagai pengamat sekaligus sebagai bagian dari anggota bimbingan dan konseling di SMP PAB 8 SAMPALI tersebut.

2. Wawancara

Wawancara yaitu mengajukan beberapa pertanyaan kepada sekolah SMP PAB 8 SAMPALI, guru pembimbing di SMP PAB 8 SAMPALI, dan siswa/i kelas VIII SMP PAB 8 SAMPALI.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah melakukan penelitian data dan menghimpun data-data dokumentasi dari lapangan penelitian berupa data statistik sekolah maupun foto pada waktu pelaksanaan penelitian.

⁴⁷Salim, Syahrur, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Citapustaka Media 2011), hal. 114

E. Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari serta membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.⁴⁸

Analisis data kualitatif adalah bersifat induktif, yaitu suatu analisis berdasarkan data yang diperoleh, selanjutnya dikembangkan menjadi hipotesis. Berdasarkan hipotesis yang dirumuskan data tersebut, selanjutnya dicari data lagi secara berulang-ulang sehingga dapat disimpulkan apakah hipotesis tersebut diterima atau ditolak berdasarkan data terkumpul. Bila berdasarkan data yang dikumpulkan secara berulang-ulang dengan teknik triangulasi, ternyata hipotesis diterima, maka hipotesis tersebut berkembang menjadi teori.

Analisis data dikategorikan kepada tiga tahapan proses yaitu:

Reduksi data yaitu menelaah kembali data-data yang telah dikumpulkan (baik melalui wawancara, observasi dan studi dokumentasi) sehingga ditemukan data sesuai dengan kebutuhan untuk menemukan pertanyaan. Penyajian data adalah merupakan gambaran secara keseluruhan dari sekelompok data yang diperoleh agar mudah dibaca secara menyeluruh.

Kesimpulan yaitu awal yang dikemukakan masih bersifat sementara dalam pengambilan dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat untuk mendukung ketepatan pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan

⁴⁸*Ibid*, h.244

yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali kelapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan kridibel. Kesimpulan ini digunakan metode induktif dan deduktif.

Adapun metode induktif adalah cara pengambilan kesimpulan yang diwakili mengkaji data khusus dan kemudian dialami data umum, sedangkan metode deduktif adalah cara mengambil kesimpulan yang diawali dengan mengkaji data umum kemudian diambil kesimpulan khusus.

F. Teknik Penjaminan Keabsahan Data

Teknik penjaminan keabsahan data dalam penulisan skripsi ini adalah merupakan suatu yang sangat penting, karena selain digunakan untuk menyanggah apa yang dituduhkan kepada peneliti kualitatif yang mengatakan teknik ilmiah, juga merupakan sebagian unsur yang tidak terpisahkan dari tubuh penelitian kualitatif. Dengan kata lain apabila peneliti melaksanakan pemeriksaan terhadap keabsahan data secara cermat sesuai dengan teknik yang diuraikan dalam bab itu, maka jelas bahwa hasil upaya penelitiannya benar-benar dapat dipertanggungjawabkan dari segala segi.

Untuk menjamin keabsahan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi yang diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu. Triangulasi adalah teknik pemeriksaaan keabsahan ata yang memanfaatkan sesuatu ynag lain melalui tringulasi, data dicek kembali sederajat kepercayaan sebagai suatu informasi. Triangulasi dalam menguji kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan dari berbagai sumber dangan

berbagai cara, dan dan berbagai waktu. Jadi triangulasi berarti cara terbaik untuk menghilangkan perbedaan-perbedaan konstruksi kenyataan yang ada dalam konteks suatu studi sewaktu mengumpulkan data tentang berbagai kejadian dan hubungan dari berbagai pandangan.

Melalui triangulasi, data dicek kembali sederajat kepercayaan sebagai suatu informasi. Triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan dari berbagai sumber dengan berbagai cara teknik.

1. Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber.

2. Triangulasi teknik

Triangulasi teknik untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber sama dengan sama dengan yang sama dengan teknik yang berbeda. Misalnya data diperoleh dengan wawancara, lalu dengan observasi, dokumentasi, atau kuesioner.

3. Triangulasi Waktu

Waktu juga sering mempengaruhi kredibilitas data. Data yang dikumpulkan dengan teknik wawancara di pagi hari pada saat narasumber masih segar, belum banyak masalah akan memberikan data yang lebih valid sehingga lebih kredibel. Untuk itu dalam rangka pengujian kredibilitas data dapat dilakukan dengan cara melakukan pengecekan dengan wawancara, observasi atau teknik lain dalam waktu dan situasi yang berbeda.

Jadi triangulasi berarti cara terbaik untuk menghilangkan perbedaan-perbedaan konstruksi kenyataan yang ada dalam konteks suatu studi

sewaktu pengumpulan data tentang kejadian dan hubungan dengan berbagai pandangan. Dengan menggunakan teknik ini akan memungkinkan diperolehnya hasil penelitian yang valid dan benar dari penelitian yang dilakukan. Hasil data yang diperoleh dituangkan dalam pembahasan penelitian setelah dikumpulkan semua data yang diperoleh dari lapangan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Temuan Umum Penelitian

1. Sejarah Singkat Berdirinya SMP PAB 8 Sampali

Sejarah Berdirinya Sekolah Menengah Pertama PAB 8 Sampali Deli Serdang yang berada di jalan Pasar Hitam No 69 Desa Sampali Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Pada Tahun 1962. Bapak Drs. H. Sayuti selaku Kepala sekolah pertama SMP PAB 8 Sampali bermusyawarah kepada Anggotanya Dra.Hj. Sainah yang sekarang ini sebagai kepala Madrasah Tsanawiyah PAB 2 dan MAS PAB 1 Sampali Deli Serdang ingin mendirikan Sekolah Menengah Pertama pada tahun 1962.

Pada tahun 1962 mulailah didirikan Sekolah Menengah Pertama PAB 8 Sampali hingga sampai sekarang dengan nama yang sama. Seiring dengan berjalannya waktu mengikuti peraturan yang ada baik dari pemerintah maupun dari Pimpinan Umum PAB Sumatera Utara pada tahun 2005 kepala sekolahnya pun berganti juga yang mana sekarang di pimpin oleh Bapak Drs. H. Agus Salim, M.Pd.

2. Profil SMP PAB 8 Sampali

Nama Sekolah	: SMP PAB 8 Sampali
Alamat Sekolah	: Jl. Pasar Hitam No. 69 Sampali
Kelurahan/Desa	: Sampali
Kecamatan	: Percut Sei Tuan
Kabupaten/Kota	: Deli Serdang

Provinsi : Sumatera Utara

Kode Pos : 20371

Telepon/HP : 0852 6170 121

3. Visi, Misi dan Tujuan SMP PAB 8 Sampali

a. Visi SMP PAB 8 Sampali

“Terwujudnya peserta didik yang berakhlak mulia, cerdas, terampil, berprestasi dan sadar lingkungan berdasarkan iman dan takwa.”

b. Misi SMP PAB 8 Sampali

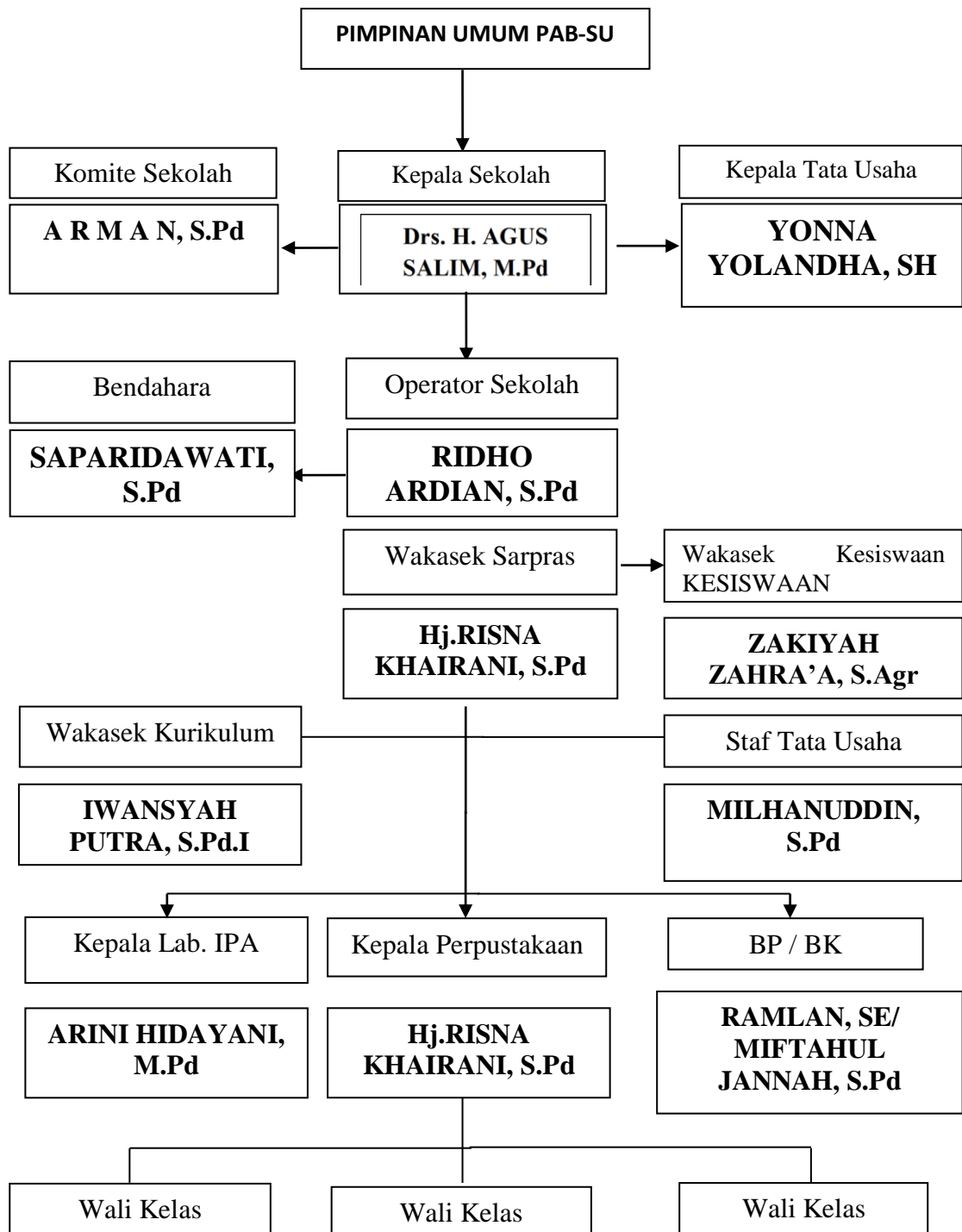
- 1) Melaksanakan sekolah yang bernuansa religius
- 2) Melaksanakan pembelajaran aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan
- 3) Menciptakan lingkungan sekolah yang bersih, sejuk, nyaman
- 4) Meningkatkan kedisiplinan seluruh kelompok sekolah
- 5) Mewujudkan kerjasama yang harmonis, baik di dalam maupun luar sekolah
- 6) Meningkatkan kompetensi siswa agar mampu bersaing untuk melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi.

c. Tujuan SMP PAB 8 Sampali

- 1) Meningkatkan proses pembelajaran siswa untuk meningkatkan nilai Ujian Nasional (UN).
- 2) Meningkatkan kegemaran seni dan budaya.
- 3) Setiap lulusan mampu melaksanakan ibadah sholat dengan baik dan mampu membaca Al-Qur'an.

4. Struktur Organisasi SMP PAB 8 Sampali

Gambar 4.1 Struktur Organisasi SMP PAB 8 Sampali T.A. 2018/2019



5. Jumlah Guru dan Staf SMP PAB 8 Sampali

Tabel 5.1 Keadaan Guru SMP PAB 8 Sampali

No	JenisKelamin	Jumlah
1	Laki- laki	9
2	Prempuan	21
Jumlah		30

Sumber: Data diolah Tahun 2019

Tabel 5.2. Siswa SMP PAB 8 Sampali

No	Tingkat Kelas	Siswa		
		Laki-Laki	Perempuan	Jumlah
1.	VII-A	17	19	36
2.	VII-B	19	17	36
3.	VII-C	19	19	38
4.	VII-D	16	21	37
5.	VIII-A	14	16	33
6.	VIII-B	16	18	34
7.	VIII-C	18	17	35
8.	VIII-D	15	21	36
9.	VIII-E	20	13	33
10.	IX-A	23	19	42
11.	IX-B	20	21	41
12	IX-C	15	21	36
Jumlah			437	

Sumber: Data diolah Tahun 2019

Tabel 5. 3 Kualifikasi Guru SMP PAB 8 Sampali

Ijazah Tertinggi	Jumlah		Keterangan
	Guru Tetap	Guru Tidak Tetap	
S-3 / S-2	-	2	Daftar
S-1	25	-	Nama Guru
D-3	-	-	Terlampir

Sumber : Data diolah Tahun 2019

Tabel 5.4 Sarana dan Prasarana / Data Kondisi Ruang

Sarana dan Prasarana	Ruang Kelas	Jumlah Ruang Kondisi Baik	Jumlah Ruang Kondisi Rusak	Kategori Kerusakan	
				Sedang	Berat
Ruang Kelas	7	5	2	1	1
Perpustakaan	-	-	-	-	-
Komputer/ Laptop	-	-	-	-	-
R. Lab IPA	-	-	-	-	-
Lab. Bahasa	-	-	-	-	-
Keterampilan	-	-	-	-	-
Jumlah	7	5	2	1	1

Sumber : Data diolah Tahun 2019

6. Kegiatan Ekstrakurikuler SMP PAB 8 Sampali

No	EKSTRAKURIKULER
1.	OSIS
2.	PRAMUKA
3.	TAHSIN AL-QUR'AN
4.	KARATE
5.	PMR
6.	FUTSAL
7.	SENI TARI
8.	RENANG

Sumber : Data diolah Tahun 2019

7. Potensi Lingkungan Sekolah yang Diharapkan Mendukung Program Sekolah.

- a. Lokasi yang sangat strategis
- b. Lalu lintas sangat lancar
- c. Mempunyai sarana olah raga (Lapangan Basket dan Voli)
- d. Lapangan Upacara dan bermain siswa
- e. Gedung sekolah miliki sendiri
- f. Keamanan lingkungan yang baik
- g. Dukungan dari masyarakat.
- h. Kantin dan Parkir kendaraan
- i. Mampu membaca Al-Qur'an
- j. Mampu mengoperasikan Komputer
- k. Pengembangan bakat seni dan olah raga dan Prestasi – Prestasi lainnya.

8. Hambatan

- a. Laboratorium (IPA/ Bahasa) belum ada.
- b. Lokasi sekolah sering dilanda banjir.
- c. Ketiadaan fasilitas yang memadai.

9. Sasaran / Tujuan Situasional Sekolah

SMP PAB 8 Sampali menetapkan sasaran untuk Tahun Pelajaran 2016/ 2017 sebagai berikut:

- a. Rata-rata nilai Ujian Nasional (UN) mencapai 7,00
- b. Keterampilan menggunakan Komputer Tingkat Pengenalan/ Pengoperasian bagi Siswa dan Tenaga Pendidik.
- c. Kemampuan dalam bidang pengembangan Seni
- d. Pembinaan tentang aktifitas keagamaan, agar siswa mampu melaksanakan ibadah Sholat dan mampu membaca Al-qur'an.

B. Temuan Khusus Penelitian

1. Permasalahan yang dialami siswa SMP PAB 8 Sampali

Temuan khusus penelitian yang berkaitan dengan pembahasan judul, yaitu “Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Meningkatkan Strategi Coping Positif di SMP PAB 8 Sampali”, hasil dari penelitian ini akan peneliti paparkan dan di analisis dengan metode deskriptif sehingga peneliti akan menguraikan data-data yang berupa kata. Paparan data yang disajikan sesuai dengan fokus penelitian, selanjutnya deskripsi berdasarkan observasi langsung ke lokasi penelitian, dan wawancara terhadap informal penelitian. Temuan khusus penelitian ini memaparkan fakta berdasarkan fokus penelitian sebagai berikut.

Berdasarkan hasil observasi yang saya lakukan selama melakukan penelitian di sekolah SMP PAB 8 Sampali mulai dari masuk sekolah hingga selesai proses belajar mengajar yang terjadi di sekolah tersebut berjalan lancar dan tertib. Akan tetapi ada beberapa siswa yang saya pantau tidak mendengarkan pada saat belajar mengajar berlangsung. Pada saat guru menjelaskan di depan kelas terdapat siswa yang mengantuk dan terlihat jenuh saat mendengarkan penjelasan gurunya, ada juga yang memperhatikan tetapi dengan tatapan yang tidak fokus seperti kurang berkonsentrasi dan lainnya. Pada saat jam kosong seperti guru mata pelajarannya tidak masuk kelas terdapat siswa laki-laki berkelahi karena saling sindir sebut nama orang tua masing-masing. Banyak siswa yang kurang menaati peraturan di sekolah misalnya sering terlambat ke sekolah, tidak memakai dasi, tidak memakai rompi, sepatu berwarna dan membawa handphone ke sekolah. Hal yang saya ungkapkan ini telah saya teliti selama beberapa hari berturut-turut pada siswa di sekolah tersebut. Berdasarkan hasil observasi saya terhadap ketidakmampuan siswa dalam mengcoping masalah-masalah yang dialami oleh para siswa tersebut maka dengan itu saya melakukan wawancara dengan siswa yang telah saya teliti sebelumnya.

Dari hasil wawancara yang di peroleh dari beberapa siswa di SMP PAB 8 Sampali yang menjadi subjek oleh peneliti ialah adapun ketidakmampuan mengcoping masalah yang sering dialami siswa karena memiliki hubungan sebab akibat. Berdasarkan hasil wawancara yang saya peroleh dari (SA) siswa kelas IX^B (pada hari senin tanggal 02 september di depan kelas).

“Biasanya saya malas belajar kalau saya kurang mampu memahami apa yang dijelaskan guru kak. Misalnya pelajaran Matematika gurunya selalu bilang agar soalnya diamati terdahulu dan setelah itu kerjakan tanpa terlebih dahulu menjelaskan jalan dari soalnya kak, dan ketika menjelaskan suaranya terlalu pelan jadi kami yang dibelakang kurang mendengarkan apa yang dibilang guru tersebut. Hingga perhatian saya tidak berpusat pada guru yang di depan kak.”

Wawancara berikutnya oleh (KDC) siswa kelas IX^B berikut penjelasannya

“Saya sering mengerjakan pekerjaan rumah disekolah karena saya sering lupa kalau ada tugas kak, jadi saya mengerjakannya disekolah. Apabila disekolah mengerjakannya ramai-ramai sama kawan kawan jadi bisa lihat punya kawan juga kan kak, karena saya takut kalau mengerjakan sendiri takut salah nilainya rendah apalagi pelajarannya susah. Memang sudah diajarkan oleh guru kak tapi keseringannya saya mudah lupa dan tidak paham karena saya jarang mencatat apa yang disampaikan guru kak”.

Wawancara berikutnya oleh (SS) siswa kelas IX^B berikut penjelasannya

“Saya sering terlambat ke sekolah karena saya bergadang nonton bola kak, apalagi kalau udah idola saya yang main yaitu Real Madrid dan Yuventus kak sampai habis saya tonton. Dan saya sering terlambat juga karena keasyikan main game PUBG di handphone kak, apalagi mabar (main bareng) sama teman-teman kak.

Wawancara berikutnya oleh (AA) siswa kelas IX^B berikut penjelasannya

“Di kelas nama orang tua sayang sering disebut teman-teman kak, apa lagi nama ayah saya kak, memang nama ayah saya unik dan agak lucu kak,

selama ini saya diam saja kak, tapi kali ini saya tidak tahan lagi kak karena mereka keterlaluan mengejek nama ayah saya kak, disitu saya emosi dan langsung menghajar si kawan kak, dan setelah saya hajar saya merasa puas kak.”

Wawancara berikutnya oleh (DAP) siswa kelas IX^B berikut penjelasannya

“ Saya sering kak berusaha untuk konsentrasi dalam belajar saya coba untuk fokus tapi sering tidak bisa kadang kepikiran yang lain-lain, misalnya teringat rumah dan lain-lain. Karena itu saya jadi malas belajar kak kalau dirumah pun orang tua saya gak pernah peduli dan tak pernah memantau apa yang saya pelajari misalnya menyuruh saya mengerjakan pekerjaan rumah atau menyakaan besok apa yang saya pelajari, jadi saya pun merasa malas untuk belajar kak.”

Berikut hasil wawancara dari beberapa siswa lainnya mereka juga mengatakan hal yang sama mengenai masalah-masalah yang dihadapi mereka, sehingga siswa tidak mampu mengcoping masalah menjadi yang positif. Mereka sulit dalam belajar karena mengantuk dan kurangnya konsentrasi sehingga menyebabkan malas belajar dan kurangnya motivasi yang diterima siswa agar bisa lebih percaya diri dan semangat dalam belajar. Guru yang pemaarah juga menjadi penyebab siswa malas belajar karena merasa takut bertanya dan tidak percaya diri saat pelajaran berlangsung.

Hal yang sama juga saya melakukan wawancara kepada ibu Miftahul Jannah, S.Pd selaku guru BK di SMP PAB 8 Sampali berikut:

“Untuk mengetahui gejala dan permasalahan yang dialami oleh siswa saya melakukan kerja sama dengan guru bidang study dan wali kelas dan orang tua siswa untuk dimintai keterangan tentang prilaku yang ditampilkan oleh siswa, dan

saya juga memanggil siswa untuk dimintai keterangan langsung terkait permasalahan yang dialami, apakah terdapat kendala pada guru saat proses belajar berlangsung sehingga siswa mengalami kesulitan atau lambat dalam menangkap apa yang disampaikan guru. Saya juga memanggil orang tua siswa yang mengalami masalah penyebab sering terlambat ke sekolah untuk dimintai keterangan mengenai kondisi siswa dalam lingkungan keluarganya, apakah siswa memang kurang disiplin di rumah, apakah faktor lingkungan membuat siswa tidak termotivasi dan menunjukkan ketidakseriusan dalam belajar atau memang orang tua siswa yang tidak memperhatikan perkembangan si anak dan tidak peduli dengan proses belajar anaknya.

Saya juga beberapa kali mendapat laporan dari beberapa siswa mereka mengatakan bahwa guru kurang membangkitkan semangat siswa dalam belajar sehingga siswa merasa tidak ada yang perlu dikejarkan dalam pelajaran yang disampaikan oleh guru tersebut. Selain hubungannya dengan guru ada juga beberapa siswa yang mengatakan kurangnya kenyamanan saat ingin belajar di rumah, kurangnya perhatian dan dukungan orang tua juga mengakibatkan terhambatnya proses belajar siswa karena siswa merasa tidak ada yang memberikan dorongan kepadanya dan hal ini yang menyebabkan siswa semakin malas dalam belajar dan mengalami stres maupun depresi akibat salah dalam mengcoping permasalahannya. Dan hal yang seperti ini sudah menjadi tugas dan kewajiban saya untuk membantu siswa dalam menyelesaikan permasalahan belajarnya.”

Hasil observasi dan wawancara yang saya peroleh dari beberapa siswa dan guru bimbingan dan konseling secara umum, dapat disimpulkan bahwa masalah kesulitan belajar yang dialami siswa sebagai berikut:

- a. Siswa malas belajar sehingga tidak dapat menyelesaikan tugas yang diberikan guru
- b. Tidak memiliki motivasi dalam belajar sehingga sulit mengingat pelajaran.
- c. Siswa tidak mampu memilih strategi coping yang positif dalam menyelesaikan masalahnya.
- d. Orang tua kurang memperhatikan dan kurang peduli terhadap perkembangan belajar si anak.
- e. Banyak siswa kurang menaati peraturan sekolah karena kurangnya pemahaman tentang coping positif di sekolah.
- f. Kurang mengetahui kondisi siswa saat menyampaikan materi sehingga materi yang disampaikan tidak dapat dipahami oleh siswa.
- g. Kurangnya kerja sama antara guru BK dengan wali kelas dan guru bidang study.

2. Upaya guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan strategi coping positif di SMP PAB 8 Sampali

Berdasarkan hasil penelitian melalui wawancara terhadap guru BK yang menjadi objek penelitian, yang diperoleh peneliti dengan ibu Miftahul Jannah S.pd selaku guru BK di SMP PAB 8 Sampali mengenai upaya guru bk dalam meningkatkan strategi coping positif di SMP PAB 8 Sampali, adapun beberapa

upaya yang dilakukan oleh guru BK dalam mengatasi siswa yang mengalami kesulitan belajar sebagai berikut:

Dalam meningkatkan strategi coping positif kepada siswa konseling melakukan upaya dengan memberikan bimbingan kelompok kepada siswa yang tidak mampu mengcoping permasalahannya tersebut. Dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok guru BK memberikan berbagai macam materi yang dapat membantu siswa dalam mengcoping masalah yang dialaminya .

Adapun bentuk materi layanan bimbingan konseling yang diberikan guru BK sebagai berikut:

- a. Meningkatkan coping positif.
- b. Peningkatan motivasi belajar.
- c. Pengembangan sikap dan kebiasaan belajar yang baik.

Salah satu upaya yang dilakukan guru BK yaitu dengan memberikan Coping yang positif yaitu merupakan strategi yang dirancang untuk mengubah cara pandang individu terhadap sumber stres. Secara psikologi memberi makna, memperjelas tujuan hidup, dan memberikan perasaan bahagia karena hidup ini lebih berarti. Siswa lebih memahami bagaimana menemukan identitas diri, menentukan kelemahan dan kelebihan diri dalam mencapai hal yang diinginkan.

Upaya selanjutnya yang dilakukan guru BK yaitu dengan memberikan motivasi belajar kepada siswa seperti memperjelas tujuan- tujuan dalam belajar agar terdorong untuk lebih giat dalam mencapai tujuan dalam belajar, menyesuaikan metode pengajaran guru dengan bakat dan minat siswa, menciptakan suasana hubungan yang baik antara guru dan siswa dan memberikan

pandangan positif dalam memecahkan masalah, memberikan hadiah kepada siswa dan hukuman apabila dibutuhkan, hukuman yang mendidik bagi siswa seperti disuruh menghafal ayat-ayat pendek yang telah ditentukan oleh guru dan membersihkan masjid dan lainnya.

Selain memberikan motivasi belajar kepada siswa guru BK juga melakukan upaya dengan memberikan bimbingan kelompok berupa pengembangan sikap dan kebiasaan yang baik seperti mengontrol emosi mampu menyelesaikan masalahnya dengan mengcoping permasalahan menjadi positif, menaati peraturan-peraturan yang diterapkan di sekolah sehingga kebiasaan belajar yang baik tidak tumbuh secara alami dalam diri siswa melainkan dengan bantuan dan dorongan dari orang tua dan guru.

Usaha yang telah dilakukan dalam meningkatkan strategi coping positif pada siswa, Guru BK juga bekerjasama dengan guru mata pelajaran dan wali kelas dalam mengatur tata kelas dan tempat duduk siswa. Karena posisi siswa dalam belajar juga dapat menyebabkan kesulitan belajar pada siswa.

Anak yang mengalami kesulitan pendengaran dan penglihatan diposisikan di tempat duduk dibagian depan, anak yang memiliki postur tubuh yang besar diletakkan dibagian samping, Upaya itu dilakukan guru BK agar mereka dapat melihat apa yang dipaparkan guru dengan jelas dan merasa nyaman saat belajar.

Upaya yang dilakukan guru bimbingan konseling di sekolah SMP PAB 8 Sampali menggunakan beberapa layanan yang sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh siswanya yaitu melalui layanan bimbingan kelompok sebab layanan bimbingan kelompok disekolah merupakan kegiatan informasi kepada kelompok

siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat dan bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional, dan sosial. Selanjutnya diberikan layanan konseling individual dan layanan pembelajaran atau layanan penguasaan konten yang diharapkan dapat membantu dalam meningkatkan strategi coping positif pada siswa.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah saya uraikan di atas dapat disimpulkan bahwa guru BK sudah cukup baik dan aktif dalam melaksanakan tugasnya karena telah memberikan apa yang dibutuhkan oleh siswanya yaitu dengan memberikan layanan- layanan bimbingan dan konseling berupa pengajaran yang diharapkan dapat membantu siswa dalam megcoping permasalahannya dan memperhatikan siswa dalam proses belajarnya dikelas dan khususnya dalam memberikan pelayanan sehingga siswa dapat merasa nyaman dan terbuka.

3. Hambatan Guru Bimbingan Konseling dalam Meningkatkan Strategi Coping Positif di SMP PAB 8 Sampali

Pemberikan layanan bimbingan dan konseling kepada siswa pastilah ada hambatan yang dihadapi guru bimbingan dan konseling dalam melaksanakan tugasnya. Hasil wawancara yang saya peroleh dari guru bimbingan dan konseling di SMP PAB 8 Sampali adapaul yang menjadi faktor penghambat guru BK khususnya dalam meningkatkan Coping Positif pada siswa yaitu siswa yang kurang terbuka mengenai masalah yang di hadapinya.

Berikut wawancara yang saya lakukan kepada ibu Miftahul Jannah S.pd selaku guru BK di SMP PAB 8 Sampali mengenai hambatan yang dialami dalam melakukan upaya mengatasi kesulitan belajar siswa berikut :

“Dalam menjalankan layanan yang saya berikan, terkadang siswa yang mengalami kesulitan tidak mau terbuka menceritakan permasalahan yang dialaminya dengan tuntas. Saya juga melihat tidak semua siswa mau menceritakan permasalahan yang dialaminya karena mereka merasa malu untuk menceritakannya karena takut disalahkan, tidak sedikit juga siswa yang merasa tidak peduli dengan permasalahan yang dialaminya sehingga mereka tidak sukarela dan bersedia saat saya berikan seperti layanan bimbingan kelompok maupun layanan konseling individu untuk dimintai keterangan tentang apa yang menyebabkan mereka tidak mampu menyelesaikan atau tidak mampu mengcoping masalah mereka dengan baik. Selain itu kurangnya kesadaran orang tua siswa untuk berkomunikasi dengan saya mengenai perilaku anaknya dilingkungan keluarga sehingga menjadi hambatan dalam proses layanan karena tidak maksimal dan kurangnya informasi yang saya butuhkan terkait siswa yang mengalami kesulitan”.

Dari hasil wawancara yang saya lakukan dengan guru BK dapat disimpulkan bahwa yang menjadi hambatan dalam upaya meningkatkan strategi coping seperti yang telah diungkapkan diatas bahwa ketidak terbukaannya siswa dalam mengemukakan permasalahan yang dialaminya menjadi penghambat karena informasi yang didapat siswa yang bermasalah tidak akurat sehingga

menyulitkan guru BK untuk mengambil langkah apa yang harus dilakukan terkait permasalahan yang dialami.

Kurangnya kemauan siswa untuk mengkonsultasikan dalam permasalahan yang dialaminya, serta kurangnya komunikasi antara guru BK dengan guru mata pelajaran dan orang tua sehingga informasi yang di dapatkan tidak mencukupi untuk melaksanakan layanan bimbingan kelompok maupun konseling individu kepada siswa yang mengalami permasalahan. Oleh karena itu kerja sama antara pihak-pihak yang bersangkutan dengan siswa yang mengalami masalah sangat dibutuhkan agar terentaskannya permasalahan yang dialami dengan cara *reciprocal teaching* yaitu dialog interaktif antara guru dan siswa yang memunculkan hubungan yang lebih dekat antara siswa dengan guru, sehingga siswa akan termotivasi untuk menggali kemampuan dirinya.

C Pembahasan Hasil Penelitian

1. Permasalahan yang dialami oleh siswa SMP PAB 8 Sampali

Dalam kegiatan pembelajaran disekolah guru dihadapkan dengan sejumlah karakteristik siswa yang beraneka ragam, ada siswa yang dapat mengikuti pembelajaran secara lancar dan berhasil dalam belajarnya, ada siswa yang mampu menyelesaikan masalahnya dengan baik, ada juga siswa mampu mengontrol emosinya dengan baik pula, namun disisi lain tidak sedikit pula siswa yang mengalami masalah dalam belajar sehingga tidak mampu menyelesaikan permasalahannya dan tidak mampu mengontrol emosinya. Permasalahan yang sering dihadapi siswa ditandai dengan adanya hambatan –hambatan tertentu yang

dapat menyebabkan prestasi belajarnya menurun, semangat hidupnya juga menurun.

Seorang siswa pastinya akan menemui masalah dalam proses perkembangannya baik disekolah maupun dilingkungan masyarakat. Respon yang dihasilkan remaja dalam menghadapi masalah tentunya berbeda-beda, ada yang positif dan adapula yang memilih cara negatif. Dalam menyelesaikan, menghadapi, menghindari ataupun meminimalisir suatu masalah, tidak jarang kita menemui siswa yang takut menghadapi suatu permasalahan dan tidak mencari jalan keluar yang tepat. Jika seorang remaja salah atau kurang tepat dalam mengcoping suatu permasalahan, maka hasilnya pun kurang memuaskan.

Secara teoritis usaha yang dilakukan individu untuk mencari jalan keluar dari masalah agar dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi dapat dikatakan strategi coping. Coping secara bahasa mempunyai makna menanggulangi, menerima, menguasai segala sesuatu yang bersangkutan dengan diri kita sendiri. Untuk mengendalikan emosi bisa dilakukan dengan cara, diantaranya dengan model penyesuaian, pengalihan dan coping.

Dari temuan penelitian terdapat siswa yang mengalami permasalahan yang disebabkan oleh beberapa faktor yang berbeda berupa lambat memahami materi pelajaran yang diberikan guru, tidak mampu mengcoping permasalahannya, kurang percaya diri dalam mengemukakan pendapat, kurang berminat terhadap pelajaran yang diberikan dan tidak menaati peraturan yang ada disekolah.

2. Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam Meningkatkan Strategi Coping Positif

Tugas konselor di sekolah adalah melaksanakan bimbingan dan konseling serta mengasuh siswa sebanyak 150 orang. Pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah dilaksanakan dengan berpedoman kepada ketentuan yang telah ditetapkan, yaitu pelayanan bimbingan dan konseling pola 17 plus yang terdiri dari enam bidang bimbingan yaitu bidang pribadi, sosial, belajar, karir, berkeluarga dan keberagamaan. Sembilan jenis layanan yaitu orientasi, informasi, penempatan/penyaluran, pembelajaran, konseling perorangan, konseling kelompok, bimbingan kelompok, konsultasi dan mediasi. Enam kegiatan pendukung yaitu instrumentasi bimbingan konseling, himpunan data, konferensi kasus, kunjungan rumah, alih tangan kasus dan tampilan pustaka.

Dari hasil wawancara peneliti dengan guru BK di SMP PAB 8 Sampali diketahui bahwasannya upaya yang dilakukan guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan strategi coping pada siswa dengan memberikan layanan bimbingan kelompok dan layanan konseling lainnya yang disajikan dalam berbagai topik dan materi bimbingan belajar melalui pendekatan dan metode yang dilandasi oleh permasalahan yang dialami siswa.

Dalam Melaksanakan kegiatan layanan tersebut guru BK membutuhkan kerjasama dengan guru lain seperti wali kelas, orangtua dan siswa, agar pelaksanaan upaya dalam meningkatkan strategi coping positif dapat meningkatkan kemampuan dalam mengatasi masalah pada siswa tersebut berjalan dengan efektif. Guru BK berkoordinasi dengan wali kelas dan guru mata

pelajaran. Apakah ada perubahan perilaku siswa tersebut setelah diberikan layanan. Selain itu dilihat dari sikap dan cara belajar siswa apakah mengalami perubahan ke arah yang lebih baik.

3. Hambatan Guru Bimbingan Konseling dalam Meningkatkan Strategi Coping Positif

Dalam melaksanakan suatu kegiatan terkadang terdapat hambatan baik sebelum pelaksanaan ataupun saat pelaksanaannya. Begitu pula dalam melaksanakan tugas profesional, konselor juga mendapat hambatan yang berbagai macam baik hambatan yang biasa sampai yang serius. Konselor juga punya keterbatasan dalam melakukan proses konseling sehingga terkadang proses konseling kurang efektif.

Keberadaan konselor dalam sistem pendidikan nasional dinyatakan sebagai salah satu kualifikasi pendidik, sejajar dengan kualifikasi guru, dosen, pamong pelajar, fasilitator dan, instruktur (UU No. 20 Tahun 2003 Ayat 6). Namun masih banyak ditemukan hambatan – hambatan yang di hadapi konselor dalam melakukan layanan bimbingan dan konseling. Secara garis besar hambatan bimbingan dan konseling dikelompokkan dalam dua hal yaitu hambatan internal dan eksternal. Hambatan internal berupa kompetensi konselor yang meliputi kompetensi akademik dan kompetensi profesional. Adapun Hambatan guru BK dalam melakukan layanan bimbingan dan konseling ialah:

- a. Layanan Bimbingan dan Konseling dapat dilakukan oleh siapa saja
- b. Bimbingan dan konseling hanya untuk orang yang bermasalah saja
- c. Keberhasilan layanan BK tergantung kepada sarana dan prasarana

- d. Konselor harus aktif sedangkan konseli boleh pasif
- e. Menganggap hasil pekerjaan bimbingan dan konseling harus segera terlihat
- f. Guru Bimbingan dan Konseling di anggap polisi sekolah⁴⁹

Dari hasil wawancara peneliti dengan guru Bimbingan Konseling di SMP PAB 8 Sampali diketahui bahwasannya hambatan yang dialami guru bimbingan konseling dalam meningkatkan coping positif pada siswa ialah berupa kurangnya keterbukaan siswa dalam mengemukakan permasalahan yang dialaminya, kurangnya kemauan siswa untuk mengkonsultasikan masalah yang dialaminya, serta kurangnya komunikasi antara guru BK dengan guru mata pelajaran dan orang tua sehingga informasi yang di dapatkan tidak mencukupi untuk melaksanakan layanan bimbingan kelompok kepada siswa yang mengalami masalah.

⁴⁹Djoko,B.S. *Dasar Dasar Bimbingan Dan Konseling*, (2009), Malang.PT Rinerka Cipta

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan di SMP PAB 8 Sampali maka dapat ditarik kesimpulan yaitu:

1. Permasalahan yang di alami oleh siswa SMP PAB 8 Sampali

Seorang siswa pastinya akan menemui masalah dalam proses perkembangannya baik disekolah maupun dilingkungan masyarakat. Respon yang dihasilkan remaja dalam menghadapi masalah tentunya berbeda-beda, ada yang positif dan adapula yang memilih cara negatif. Dalam menyelesaikan, menghadapi, menghindari ataupun meminimalisir suatu masalah, tidak jarang kita menemui siswa yang takut menghadapi suatu permasalahan dan tidak mencari jalan keluar yang tepat. Jika seorang remaja salah atau kurang tepat dalam mengcoping suatu permasalahan, maka hasilnya pun kurang memuaskan.

2. Upaya guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan strategi coping positif

Salah satu upaya yang dilakukan guru BK yaitu dengan memberikan Coping yang positif yaitu merupakan strategi yang dirancang untuk mengubah cara pandang individu terhadap sumber stres. Secara psikologi memberi makna, memperjelas tujuan hidup, dan memberikan perasaan bahagia karena hidup ini lebih berarti. Dapat menemukan identitas diri, menentukan kelemahan dan kelebihan diri dalam mencapai hal yang diinginkan.

3. Hambatan guru BK dalam mengatasi kesulitan belajar siswa kurangnya

Kurangnya keterbukaan siswa dalam mengemukakan permasalahan yang dialaminya, kurangnya kemauan siswa untuk mengkonsultasikan masalah yang dialaminya, serta kurangnya komunikasi antara guru BK dengan guru mata pelajaran dan orang tua sehingga informasi yang di dapatkan tidak mencukupi untuk melaksanakan layanan kepada siswa yang mengalami masalah.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka di sini penulis mengemukakan beberapa saran agar dapat dijadikan pertimbangan dan semoga dapat bermanfaat, yaitu:

1. Bagi Kepala Sekolah SMP PAB 8 Sampali, Untuk lebih memperhatikan fasilitas sarana dan prasarana yang dibutuhkan bagi siswa terutama di dalam kelas untuk kenyamanan guru dan siswa dalam proses belajar mengajar dan selalu mendukung kegiatan-kegiatan dan kebijakan guru Bimbingan dan Konseling di madrasah khususnya kegiatan yang dapat meningkatkan perubahan perilaku dan kebiasaan belajar siswa agar lebih baik lagi dan potensi siswa agar mampu mencapai perkembangan tujuan pendidikan yang optimal.
2. Bagi guru BK harus terus membimbing siswa hingga muncul kesadaran diri siswa untuk lebih semangat dalam belajar, menyelesaikan masalah dengan cara yang positif dan mampu mengontrol emosinya dengan baik pula. Dan untuk pelaksanaan layanan bimbingan kelompok hendaknya dilaksanakan bukan hanya sebatas memenuhi kebutuhan siswa tapi juga

untuk menambah wawasan yang lebih luas kepada siswa. Tetap menjalin kerjasama yang baik dengan orang tua siswa dan guru lain untuk dapat meningkatkan kemampuan belajar dan menanamkan kebijakan yang positif agar siswa dapat dengan mudah menerima dan mengcoping masalah pelajaran dengan mudah dan menyenangkan.

3. Bagi siswa hendaknya harus memandang baik lingkungan dimana siswa berada, harus mampu menyesuaikan diri baik saat di lingkungan sekolah maupun di lingkungan tempat siswa tinggal. Menyesuaikan mana kebutuhan dan mana kesenangan terutama dalam mengcoping masalahnya. Harus lebih meningkatkan kesadaran diri terhadap pentingnya belajar dan terus berusaha sampai mendapatkan hasil yang sesuai dengan yang diinginkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi dan Ahmad Rohani. 2001. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta : Rineka Cipta,
- Abu Bakar M. Luddin. 2014. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling + Konseling Islam*, Binjai : Difa Niaga,
- Achmad, Juntika. 2010. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar dan Kehidupan*. Bandung:Reika Aditama
- Al-Maraghi, Ahmad Mustafa,1992, Terjemahan Tafsir Al-Maraghi 30, Jakarta: Lajnah Pantashhih Mushaf Al-Qur'an
- Anas Salahuddin. 2010. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Pustaka Setia.
- Basrowi dan Suwandi. 2008. *Memahami Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Damayanti, Nidya. 2012. *Panduan Bimbingan dan Konseling*, Yogyakarta: Araska.
- Djoko,B.S. 2009.*Dasar Dasar Bimbingan Dan Konseling*, Malang. Rinerka Cipta
- Eunike R. Rustiana, Widya Hary Cahyati. 2012.*Stress Kerja dengan Pemilihan Strategi Coping*, Jurnal Internasional. ISSN: 1858-1196.
- Hallen A. 2005. *Bimbingan dan Konseling*. Ciputat: Ciputat Press
- Hartinah,S. 2009.*Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, Refika Aditama.
- Hartono,BoySoedarmadji. 2012.*PsikologiKonseling*. Jakarta:PrenadaMediaGroup.
- Hurlock, Elisabeth. 1980. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta. Penerbit Erlangga
- J.P Chaplin. 2011.*Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta: Rajawali Pers.
- Lahmuddin. 2006. *Konsep-konsep Dasar Bimbingan Konseling*, Bandung: Citapustaka.
- Lexy J. Moleng.2006. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya

- Maindra Fauziannisa. 2013. *Hubungan antara Strategi Coping dengan Self-efficacy pada Penyalahgunaan Narkoba pada Masa Pemulihan*. (Nasional), Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial, Vol 2, No 3.
- Masganti Sit. 2017. *Perkembangan Peserta Didik*. Depok: Prenadamedia Group
- Mesiono, Dkk. 2015. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Medan: Perdana Publishing
- Moh. Surya, *Dasar-Dasar Konseling Pendidikan (Teori dan Praktek)*. Yogyakarta: Kota Kembang
- Muhammad Irham, Novan Arsy Wiyani. 2014. *Bimbingan dan Konseling Teori dan Aplikasi di Sekolah Dasar*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Prayitno. 2004. *Seri Layanan Konseling; Layanan L1-L9*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Prayitno. 2014. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta, Rineka Cipta.
- Safaria. 2009. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Salim, Syahrur. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Citapustaka Media.
- Samsul Munir Amin, 2016. *Bimbingan dan Konseling Islam*, Jakarta: Amzah.
- Siswanto. 2007. *Kesehantan Mental*. Yogyakarta
- Sugiono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulis Mariyanti. 2013. *Model Strategi Coping Penyelesaian Studi Sebagai Efek Dari Stressor Serta Implikasinya Terhadap Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Psikologi Universitas Esa Unggul* (Nasional), Jurnal: Psikologi . Vol 11, No 2.
- Syaiful Akhyar, 2016, *Konseling Islami dalam Komunitas Pesanteren*, Medan: Citra Pustaka
- Tarmizi. 2018. *Bimbingan Konseling Islami*. Medan: Perdana Publishing
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Radja Grafindo

Tohirin. 2013. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta:Rajawali Press.

Tohirin. 2014. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah, Edisi Revisi*. Jakarta: Rajawali Pers.

Lampiran I

A. Daftar Wawancara dengan Siswa-Siswi Kelas IX^B SMP PAB 8 Sampali

1. Apa yang menyebabkan siswa malas dalam belajar?
2. Apa yang menyebabkan siswa sering mengerjakan pekerjaan rumah (PR) di sekolah?
3. Apa penyebab siswa sering terlambat datang ke sekolah?
4. Apa penyebab siswa laki-laki berkelahi dengan temannya di dalam kelas?
5. Mengapa siswa tidak fokus dalam belajar di kelas?

Lampiran II

B. Daftar Wawancara dengan Guru Bimbingan Konseling SMP PAB 8 Sampali

1. Menurut ibu apa yang menyebabkan siswa malas dalam belajarnya?
2. Upaya apa yang ibu lakukan selaku guru bimbingan konseling dalam meningkatkan strategi coping positif?
3. Apakah ibu selaku guru bimbingan konseling mengalami hambatan dalam meningkatkan strategi coping positif pada siswa?
4. Jenis layanan apa yang ibu berikan kepada siswa dalam meningkatkan strategi coping positif?

KISI-KISI INSTRUMEN WAWANCARA DAN OBSERVASI

No.	Aspek	Indikator	Karakteristik	Wawancara	Keterangan	Observasi	Keterangan
1	Upaya guru BK	Memberikan layanan kepada klien (siswa).	Guru BK sebagai konselor sebagai konsultan, sebagai agen pengubah, sebagai agen prevensi, dan sebagai manager.	1. Bagaimana upaya guru BK dalam mengcoping masalah pada siswa? 2. Apa fungsi guru BK di sekolah?		1. Guru BK akan mengCoping masalah-masalah yang sering terjadi pada siswa 2. Guru BK berfungsi sebagai konsultan, agen pengubah, agen prevensi dan maneger.	
2	Strategi Coping Positif	Jenis-jenis Coping yang Positif 1. Penalaran . 2. Objektifikasi 3. Konsentrasi. 4. Humor. 5. Supresi. 6. Toleransi terhadap	Gambaran dari Coping Positif: 1. Merupakan penggunaan kemampuan kognitif untuk mengeksplorasi berbagai macam alternatif pemecahan masalah dan kemudian memilih salah satu alternatif yang dianggap paling menguntungkan. 2. Merupakan kemampuan untuk membedakan	1. Menurut kamu bagaimana mengatasi masalah dengan baik? 2. Bagaimana cara mengelolah emosi yang baik? 3. menurut kamu pada saat kapan kamu memecahkan masalah? 4. apakah kamu selalu serius dalam		1.berpikir terlebih dahulu serta mencari jalan atau solusi untuk mengatasi masalah. 2. mampu mengelolah pikiran negatif ke positif. 3. pada saat pikiran kita tenang dan kita bisa meminta pendapat orang yg terdekat dengan kita. 4. Tidak terlalu serius karena itu tergantung	

		<p>Kedwiartian atau Ambiguitas.</p> <p>7. Empati.</p>	<p>antara komponen-komponen emosional dan logis dalam pemikiran, penalaran maupun tingkah laku.</p> <p>3. Merupakan kemampuan untuk memusatkan perhatian penuh kepada persoalan yang sedang dihadapi.</p> <p>4. Merupakan kemampuan untuk melihat segi yang lucu dari persoalan yang sedang dihadapi, sehingga persepektif persoalan tersebut menjadi lebih luas, terang dan tidak dirasa sebagai menekan lagi ketika dihadapi dengan humor.</p> <p>5. Merupakan kemampuan untuk mengelolah emosi sehingga pada saat tekanan muncul, pikiran sadarnya tetap bisa melakukan kontrol secara baik.</p>	<p>memecahkan masalah?</p> <p>5. Bagaimana kamu mengontrol emosi pada saat ada masalah?</p> <p>6. Jika kamu mengalami kebingungan dalam menghadapi masalah tindakan apa yang kamu lakukan?</p> <p>7. Sejauh mana kamu dapat membantu permasalahan orang lain?</p>		<p>masalah yang kita hadapi dan mencari jalan solusinya.</p> <p>5. Mengontrol emosi dengan baik yaitu kita berpikiran yang positif bahwa ada jalan itu kita menyelesaikan permasalahan tersebut.</p> <p>6. Merenungkan permasalahan yang dihadapi dan berdiskusi atau meminta pendapat dengan teman terdekat.</p> <p>7. Saya membantu permasalahan orang lain dengan bantuan yang bisa saya bantu dan saya berikan pendapat atau solusi kepadanya agar dia bisa menghadapi masalahnya.</p>	
--	--	---	---	---	--	--	--

			<p>6. Merupakan kemampuan untuk memahami bahwa banyak hal dalam kehidupan yang bersifat tidak jelas dan oleh karenanya perlu memberikan ruang dari ketidakjelasan itu?</p> <p>7. Merupakan kemampuan untuk melihat sesuatu dari pandangan orang lain.</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

DOKUMENTASI



Gambar halaman depan sekolah SMP PAB 8 Sampali



Gambar halaman dalam sekolah SMP PAB 8 Sampali



Gambar Depan Sekolah SMP PAB 8 Sampali



Gambar halaman dalam sekolah tampak dari sebelah kanan



Gambar wawancara dengan Guru BK SMP PAB 8 Sampali



gambar foto bersama Guru BK SMP PAB 8 Sampali



Gambar wawancara dengan siswa IX^B SMP PAB 8 Sampali



Gambar wawancara dengan siswa IX^B SMP PAB 8 Sampali



Gambar wawancara dengan siswa IX^B SMP PAB 8 Sampali



Gambar wawancara dengan siswa IX^B SMP PAB 8 Sampali



Gambar foto bersama bapak kepala sekolah SMP PAB 8 Sampali



Gambar foto bersama bapak wakil kepala sekolah SMP PAB 8 Sampali



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA MEDAN
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Williem Iskandar Pasar V Medan Estate 20371 Telp. (061) 6615683-6622925 Fax. 6615683
Website : www.fitk.uinsu.ac.id e.mail : fitk@uinsu.ac.id

Nomor : B-10328/ITK/ITK.V.3/PP.00.9/ 08/2019

Medan, 15 Agustus 2019

Lampiran : -

Hal : Izin Riset

Yth. Ka. SMP PAB 8 Sampali

Assalamu'alaikum Wr Wb

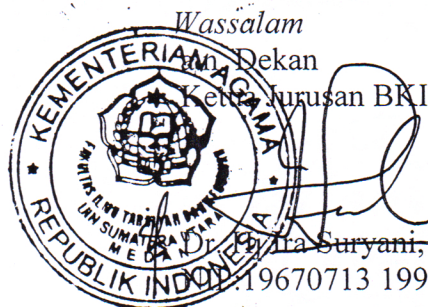
Dengan Hormat, diberitahukan bahwa untuk mencapai gelar Sarjana Strata Satu (S1) bagi Mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan adalah menyusun Skripsi (Karya Ilmiah), kami tugaskan mahasiswa:

Nama : JULIANA
Tempat/Tanggal Lahir : Kotapinang, 27 Juli 1996
NIM : 33151005
Semester/Jurusan : VIII/Bimbingan Konseling Islam

Untuk hal dimaksud kami mohon memberikan Izin dan bantuannya terhadap pelaksanaan Riset di SMP PAB 8 Sampali, guna memperoleh informasi/keterangan dan data-data yang berhubungan dengan Skripsi yang berjudul:

UPAYA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENINGKATKAN STRATEGI COPING POSITIF MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DI SMP PAB 8 SAMPALI

Demikian kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalam
Dekan
Ket. Jurusan BKI

Dr. H. Ira Suryani, M.Si.
19670713 199503 2 001

Tembusan:

Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan



PERGURUAN PAB WILAYAH IX SAMPALI

SMP PAB 8 SAMPALI

NSS : 204070106058
NDS : 2007010017
NIS : 201140

Izin Operasional : No. 421/353/PDM/2015
NPSN : 10213923
Akreditasi : " B "

: Jl. Pasar Hitam No. 69 Sampali, Kec. Percut Sei Tuan, Kab. Deli Serdang, Kode Pos. 20371 Email : smppabsampali@yahoo.co

SURAT KETERANGAN MELAKSANAKAN PENELITIAN

NOMOR : P.8/ *B/086* / PAB/ IX/ 2019

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Drs.H.AGUS SALIM, M.Pd**
NIP : -
Jabatan : Kepala Sekolah

menerangkan bahwa Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan :

Nama : **JULIANA**
NIM : **33151005**
Semester/Jurusan : **IX/Bimbingan Konseling Islam**
Tahun Akademik : **2019/2020**
Judul Skripsi : **"UPAYA GURU BIMBINGAN KONSELING DALAM MENINGKATKAN STRATEGI COPING POSITIF MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DI SMP PAB 8 SAMPALI"**

Benar telah melaksanakan Penelitian pada SMP PAB 8 Sampali.

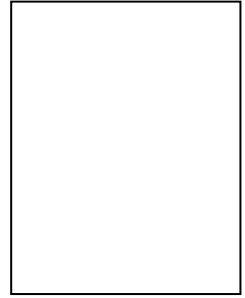
Demikian Surat Keterangan ini diperbuat, semoga dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Sampali, 9 September 2019
Kepala SMP PAB 8 Sampali,

Drs.H.AGUS SALIM, M.Pd

BIODATA



A. Data diri

NamaLengkap : Juliana
No Ktp : 1222044707970005
T.TanggalLahir : Kota Pinang, 27 Juli 1996
JenisKelamin :Perempuan
Keawarganegaraan : WNI
Status : Mahasiswa
Alamat Rumah : Jln Tuasan no. 39
RT/RW :000/000
Desa/Kelurahan : Sabungan
Kecamatan : Sei Kanan
Kabupaten : Labuhan Batu Selatan
Alamat Domisili : Sabungan
Alamat E-Mail :
No. Hp : 085261727826
AnakKedari : 1 dari 1 Bersaudara

B. RiwayatPendidikan

SD :SD Negeri 114364 Sabungan Labusel
SLTP : MTS Negeri 1 Sei Kanan Labusel
SLTA : SMA Negeri 1 Sei Kanan Labusel
SK. Ijazah :
No. Ijazah :MA.007/02.10/PP01-1/043/2015

C. Data Orang Tua

1. Ayah

Nama ayah : Samsul Bahri Siregar
T. Tanggal Lahir : Kota Pinang, 27 November 1963
Pekerjaan : Petani
Pendidikan Terakhir : SMA
No. Hp : 082274529984
Gaji/Bulan : Rp. 4.000.000/Bulan
Suku : Mandailing

2. Ibu

Nama : Erlina Harahap
T. Tanggal Lahir : Sabungan, 01 Juli 1973
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
Pendidikan Terakhir : SMA
No. Hp : -
Gaji/Bulan : -
Suku : Mandailing

D. Data Perkuliahan

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Stambuk : 2015
Tahun keluar : -
Dosen PA : Nun Zairin, M.Ag
Dosen SKK : -
Tgl Seminar Proposal : 03 Juli 2019
Tgl Uji Komprehensif : 16 Juli 2019
Tgl Sidang Munaqasyah : -

IP : Sem I : 3,10
Sem II : 3,50
Sem III : 3,08
Sem IV : 3,70
Sem V : 3,60
Sem VI : 3,78
Sem VII : 3,90
KKN/PPL : -

IPK :

Pembimbing skripsi I : Dr. Hj. Ira Suryani, M.Si

Pembimbing skripsi II : Sri Wahyuni, S.Psi, M.Psi

Judul Skripsi : UPAYA GURU BIMBINGAN DAN
KONSELING DALAM MENINGKATKAN STRATEGI COPING
POSITIF MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DI SMP
PAB 8 SAMPALI

Saya Yang Bertandatangan

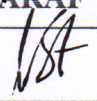

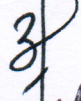
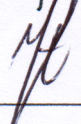
Juliana
NIM: 33.15.1.005



KEMENTRIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA MEDAN
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jl. William Iskandar Pasar V Telp.6615683-6622925 Fax.6615683 Medan Estate 203731

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

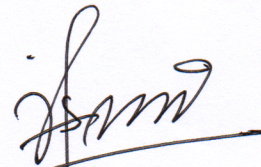
NAMA :JULIANA
NIM :33.15.1.005
JURUSAN :BIMBINGAN KONSELING ISLAM
TANGGAL SIDANG :24 OKTOBER 2019
JUDUL SKRIPSI :UPAYA GURU BIMBINGAN KONSELING DALAM
MENINGKATKAN STRATEGI COPING POSITIF MELALUI
LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DI SMP PAB 8
SAMPALI

NO	PENGUJI	BIDANG	PERBAIKAN	PARAF
1.	Dr. Hj. Ira Suryani, M.Si	Agama	Ada	
2.	Sri Wahyuni, S.Psi, M.Psi	Pendidikan	Tidak Ada	
3.	Nurlaili, S.Pd.I, M.Pd	Metodologi	Tidak Ada	
4.	Irwan S., S.Ag, MA	Hasil	Ada	

Medan, 08 Januari 2020

PANITIA UJIAN MUNAQASYAH

Sekretaris



Dr.Nurussakinah Daulay, M.Psi
NIP. 19821209 200912 2 002